Walt Larimore, MD
&
Barb Larimore

Creierul lui, Creierul ei

Căsnicia ta poate fi *întărită*
prin *diferenţele* concepute *de Dumnezeu*

Aprecieri pentru *Creierul lui, creierul ei*

„Aveam impresia că soții Larimore erau la noi în salon ascultându-ne în timp ce citeam *Creierul lui, creierul ei.* Ce carte extraordinară! Nicio altă carte nu ţinteşte modelul divin în bărbaţi şi în femei la fel de bine ca această carte. Împreună, Walt şi Barb au nimerit drept în centrul ţintei la subiectul de ce femeile şi bărbaţii sunt atât de diferiţi. Şi totuşi chiar aceste diferenţe sunt cele care întăresc unitatea conjugală!"

GARY ROSEBERG, EdD, şi BARB ROSEBERG, BFA,
cofondatori ai *America's Family Coaches,*
autori ai cărții *The Five Sex Needs of Men and Women*

„Walt Larimore a fost dintotdeauna o voce de încredere care oferă sfaturi bune şi cunoştinţe întemeiate. Acum, el face echipă cu o femeie extraordinară, Barb, soția lui, şi scrie o carte fascinantă despre modul incredibil în care am fost creaţi. Mi-a plăcut foarte mult *Creierul lui, creierul ei.* La fiecare pagină îmi smulgea câte o exclamaţie: „Deci aşa!" Cu siguranţă tocmai am descoperit un nou cadou de nuntă sau de aniversare pe care îl pot oferi cu încredere! Mulţumesc, Walt şi Barb."

JENNIFER ROTHSCHILD,
autoarea cărții *Self Talk, Soul Talk*

„Am citit cartea *Creierul lui, creierul ei* împreună cu soția mea, Norma. Prietenii noştri, Walt şi Barb Larimore, identifică diferenţele fiziologice şi chimice dintre bărbaţi şi femei, ceea ce explică atât de clar de ce bărbaţii acţionează aşa cum o fac şi de ce femeile sunt aşa cum sunt. Eu şi Norma am văzut îndată diferenţele dintre noi create de Dumnezeu într-o nouă lumină. Îmi doresc să fi citit această carte acum treizeci de ani!"

WAYNE PEDERSON,
vicepreşedintele *Radioului Moody*

„În cartea *Creierul lui, creierul ei,* Walt şi Barb Larimore te vor conduce la o mai bună înțelegere a modului extraordinar în care Dumnezeu a creat soțul şi soția pentru a se completa frumos unul pe celălalt. Cred că această carte deosebită va fi folosită de Domnul ca să mişte mulți bărbați şi femei căsătoriți spre o mai mare împlinire în unitatea lor în Cristos!"

RODNEY WOOD, PhD,
preşedinte al *The Mission Foundation*

„Cartea scrisă de Walt şi Barb Larimore mi-a oferit o viziune mai largă cu privire la modul extraordinar în care diferă bărbații şi femeile. Ne-a oferit noi considerații şi date relevante cu privire la femei, pentru ca noi toți să fim uimiți şi plini de recunoştință pentru modul special în care le-a creat Dumnezeu."

GARY SMALLEY, PhD,
autor al cărții *Change Your Heart, Change Your Life*

„Suntem creați diferiți de către Dumnezeu. Partea proastă este că aceste diferențe dintre noi pe care nu le înțelegem ne conduc adesea la separare. Partea frumoasă este că aceleaşi diferențe, în mâna lui Dumnezeu, pot duce de la nepotrivire şi separare la o armonie satisfăcătoare şi roditoare. Walt şi Barb ne-au dăruit un îndreptar de ajutor şi aducător de speranță care ne va încuraja, dar şi care ne va oferi moduri simple şi practice de a ne bucura de o relație de dragoste mai profundă, mai intimă şi mai plină de semnificație. Aceasta este o carte pe care vei dori să o oferi şi prietenilor tăi."

GARY J. OLIVER, PhD,
director al *Centrului de Dezvoltare a Relațiilor*
la *Universitatea John Brown*

„Barb şi Walt Larimore îmbină în mod plăcut umorul şi neurologia pe înțelesul tuturor în încercarea de a dezvălui misterele modului

unic în care sunt concepuți bărbații și femeile. Aceste descoperiri vor avea o contribuție certă în salvarea multor căsnicii și vor aduce o mai mare satisfacție în mult mai multe relații. Îmi doresc să fi citit *Creierul lui, creierul ei* la începuturile căsniciei mele. Intenționez să le dăruiesc câte un exemplar tuturor copiilor mei și partenerilor lor de viață."

GENE RUDD, PHD,
vicepreședinte senior al
Asociației medicilor și a stomatologilor creștini

„O carte cu impact, instructivă și aplicabilă. *Creierul lui, creierul ei* este un tratament miraculos pentru căsnicii. Înlătură ceața care conduce relațiile la atâtea conflicte. Nu porniți la drum fără ea."

DAVID STEVENS, MD, MA (etică),
președinte executiv al
Asociației medicilor și a stomatologilor creștini

„Piesele lipsă din puzzle-ul căsniciei pe care le-am căutat cu toții se întâlnesc în cartea *Creierul lui, creierul ei*! Walt și Barb evidențiază foarte bine diferențele din profilurile noastre ca bărbați și femei și le transformă în factori unificatori. Fiecare cuplu din SUA ar trebui să pună mâna pe o copie a acestei cărți dacă își dorește cu adevărat să aibă o căsnicie împlinită pentru toată viața. Nu e doar o simplă „carte despre diferențele dintre sexe"; e o adevărată revelație și un salvator de căsnicii!"

JOE WHITE, EdD,
președinte al *Kanakuk Kamps*

„Această carte oferă o lectură importantă, relevantă și foarte plăcută pentru orice cuplu – dar și pentru cei care le consiliază și le slujesc."

TIM CLINTON, EdD,
președinte al *Asociației americane a consilierilor creștini*

„Mie şi soţiei mele, Mary, ne-a plăcut enorm această carte. Concluzia la care am ajuns amândoi este că dacă toate cuplurile logodite şi căsătorite ar parcurge această carte cu o minte şi o inimă larg deschise, rata divorţurilor ar scădea semnificativ."

LYLE W. DORSETT, PHD,
profesor de evanghelizare la catedra *Billy Graham*,
la *Beeson Divinity School*

„Walt şi Barb Larimore sunt autorii unui manual antrenant şi practic, o carte care te va face să râzi, să cazi pe gânduri şi care te va încuraja să experimentezi transformarea care îţi permite să devii soţul sau soţia care te-a creat Dumnezeu să fii. Ştiinţă medicală de înaltă clasă. Adevăr biblic elocvent. Învăţături practice pentru căsătorie. O veritabilă comoară pentru cei căsătoriţi şi pentru cei aflaţi în căutarea unui partener de viaţă."

WILLIAM R. CUTRER, MD,
profesor de slujirea creştină la catedra *Gheens*,
The Southern Baptist Theological Seminary

„*Vive la différence*! Walt şi Barb ne furnizează date oficiale despre ceea ce ştiam cu toţii ca fiind adevărat din experienţa personală, apoi ne ajută să aplicăm aceste diferenţe create de Dumnezeu într-un chip minunat în calitate de soţi şi de soţii."

GARY DESALVO, ThM,
pastor principal la *Temple Bible Church*,
Temple, Texas

„Walt şi Barb îmbină cu iscusinţă umorul, sfaturile biblice pline de înţelepciune şi descoperirile medicale de ultimă oră care demonstrează cu prisosinţă faptul că bărbaţii şi femeile sunt concepuţi în mod diferit. Dacă ţi-ai pus vreodată întrebarea de ce tu şi partenerul tău aveţi aceleaşi dispute la nesfârşit, Walt şi Barb nu numai că te pot ajuta să apreciezi diferenţele care există între voi

doi, dar pot ajuta în acelaşi timp şi căsnicia ta să *înflorească* tocmai prin intermediul acestor diferenţe. Mai era necesară încă o carte despre căsnicie? Această carte, da. De fapt, dacă doreşti să cumperi o singură carte despre căsnicie, această carte ar trebui să fie aceea!"

KENT C. SHIH, MD, MAR,
autorul lucrării *Preparing for a Career in Medicine*

„Judy şi cu mine suntem căsătoriţi de 43 de ani şi am considerat *Creierul lui, creierul ei* ca fiind de mare folos în evaluarea relaţiei noastre aşa cum este ea acum, dar şi a cursului ei în viitor. Mulţumim lui Walt şi lui Barb pentru că au scris această carte practică şi directă, de mare ajutor pentru cuplurile care doresc să-L onoreze pe Dumnezeu prin căsnicia lor."

RON BLUE, MBA,
preşedinte al *Christian Financial Professionals Network*

„Dacă tu şi partenerul tău de viaţă doriţi să înţelegeţi mai bine planul lui Dumnezeu pentru căsnicie, să învăţaţi cum să identificaţi amprenta divină în fiecare dintre voi şi să folosiţi aceste cunoştinţe pentru a clădi o căsnicie pe viaţă şi satisfăcătoare, *Creierul lui, creierul ei* poate fi exact ceea ce voi doi aveţi nevoie."

DON HAWKINS, DMIN,
preşedinte al *Southeastern Bible College*

„Îţi doreşti să ai un «creier» mai bun? Sau, altfel spus, îţi doreşti *relaţii* mai bune datorită unei înţelegeri mai profunde a modului în care Dumnezeul cel atotputernic ne-a conceput creierul? Dacă răspunsul tău este pozitiv (şi ar trebui să fie dacă te gândeşti serios să-ţi clădeşti o familie puternică), atunci fă ceea ce am făcut eu şi soţia mea: *Citeşte această carte!* Nu vei găsi informaţii ştiinţifice «până peste cap» – doar cuvinte înţelepte din partea unui cuplu suficient de inteligent încât să ne ajute pe tine şi pe mine să

înțelegem cât de grozav şi de minunat este modul în care am fost creați pentru relații frumoase!"

JOHN TRENT, PhD,
preşedinte al *The Center for Strong Families*,
autor al cărții *The Blessing*

„Soții Larimore au scris o carte minunată care constituie un cadoul de nuntă perfect! Multe dintre noi am încercat de zeci de ani să ne înțelegem soții. Soții Larimore au dezvăluit misterul feminin şi cel masculin într-un mod care nu este doar plăcut la lectură, ci şi cu un rol educativ. Aşadar, ce mai aştepți? Pune mâna pe o copie a acestei cărți şi începe să-ți surprinzi partenerul cu noul mod de a-l înțelege!"

DIANE PASSNO,
vicepreşedinte principal
al organizației *Focus on the Family*

„Mă îndoiam că mai e necesară încă o carte despre femei şi despre bărbați. Cu toate acestea, odată ajuns în miezul cărții lui Walt şi a lui Barb, am început să îmi schimb părerea. *Creierul lui, creierul ei* este o descriere fidelă şi exactă a femeilor şi a bărbaților şi o imagine a construcției minunate pe care o are Dumnezeu pentru noi. Mi-a plăcut îmbinarea dintre domeniul medical cu cel practic. Aceasta este o carte pe care aş recomanda-o şi altora."

DAVE FLOWER,
prezbiter la *Little Log Church*,
Palmer Lake, Colorado

Creierul lui,
creierul ei

Creierul lui, *creierul ei*

Căsnicia ta poate fi *întărită*
prin *diferențele* concepute *de Dumnezeu*

Traducere de Ariana Roşiu

Walt Larimore şi
Barb Larimore

Casa Cărții, Oradea
2010

Originally published in the U.S.A. under the title: **His Brain, Her Brain**
Copyright © **2008 by Walt Larimore**
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan

Toate drepturile asupra ediției în limba română aparțin editurii Casa Cărții. Orice reproducere sau selecție de texte din această carte este permisă doar cu aprobarea în scris a editurii Casa Cărții, Oradea.

Citatele biblice sunt luate din Sfânta Scriptură, traducerea Dumitru Cornilescu, cu excepția celor precizate. Alte versiuni folosite:
NTR - Noua traducere în limba română

Creierul lui, creierul ei
de Walt Larimore şi Barb Larimore
Copyright © 2010 Casa Cărții
O. P. 2, C. P. 30
410670 Oradea
Tel. / Fax: 0259-469057; 0359-800761; 0728-874975
E-mail: info@ecasacartii.ro
www.ecasacartii.ro

Traducerea: Ariana Roşiu
Editarea literară: Timeia Viman
Tehnoredactarea: Vasile Gabrian
Coperta: Adrian Mihocaş

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LARIMORE, WALT
Creierul lui, creierul ei / Walt Larimore şi Barb Larimore ; trad.: Ariana Roşiu. - Oradea : Casa Cărții, 2010
Index
ISBN 978-973-8998-95-7
I. Larimore, Barb
II. Roşiu, Ariana (trad.)
159.9

Părinților noștri,
Stan și Inez Shaw și Philip și Maxine Larimore,
care au dat dovadă de un devotament pe viață
și care s-au dedicat unul altuia
atât la bine, cât și la rău.

Lui Bill și Jane Judge
care ne-au fost mentori, modele în căsnicie
și prieteni scumpi timp de mai bine de douăzeci de ani.

Cuprins

Cuvânt-înainte 15

Mulțumiri 19

Introducere 21

PARTEA 1

Informații științifice

1. Concepuți de Dumnezeu în moduri diferite 29
2. Diferiți precum ziua și noaptea 45

PARTEA 2

Diferențele

3. Diferențe în modul în care percepem această lume 67
4. Diferențe în modul în care procesăm informațiile furnizate de această lume 77
5. Diferențe în modul în care comunicăm cu această lume 99
6. Decodarea diferențelor noastre în ce privește comunicarea 111

PARTEA 3

Impactul asupra relațiilor

7. Sexul la nivel mintal 125
8. Sexul așa cum l-a conceput Dumnezeu 143
9. Creierul bărbatului – cucerire; creierul femeii – îngrijire 155
10. Creierul bărbatului – întreținere; creierul femeii – siguranță 175
11. Creierul bărbatului – respect; creierul femeii – dragoste 193

PARTEA 4

Frumusețea planului lui Dumnezeu

12. Creați pentru a fi una potrivit planului lui Dumnezeu 209
13. Prețuiește, cinstește și îngrijește potrivit planului lui Dumnezeu 219

Surse bibliografice 229
Index de citate biblice 249
Index de subiecte 251

Cuvânt-înainte

Cu mii de ani în urmă, probabil că şi cuplurile despre care citim în Biblie au întâmpinat aceleaşi dificultăţi cu care ne confruntăm şi noi astăzi. Presupun că Sara, exasperată, le întreba pe prietenele ei: „Oare de ce Avraam nu îmi *spune* pur şi simplu ce simte?" Iar, pe de altă parte, el îi întreba pe bărbaţii din cortul vecin: „De ce nu poate să înceteze să se mai îngrijoreze atât de mult pentru orice fleac?" Nora lor, Rebeca, probabil îi spunea lui Isaac: „Nu trebuie să *rezolvi* tu asta; aş vrea doar să asculţi!" Şi probabil că şi Isaac se îndepărta bombănind: „Ei bine, ar fi tare bine dacă nu ai mai vorbi la nesfârşit!"

Probabil că şi Moise şi Sefora se certau pentru că Sefora dorea ca Moise să se oprească şi să ceară îndrumări în pribegia lor prin pustiu. Iar regele David a ştiut foarte bine că dacă nu şi-ar întoarce privirea de la Bat-Şeba în momentul în care a zărit-o pe acoperiş, ar da de bucluc.

Ai prins ideea. Foarte multe dileme în relaţii sunt nu numai universale, ci şi perene. Acestea sunt prea puţin condiţionate de împrejurări sau de cultură, dar sunt condiţionate în întregime de modul în care este dotat creierul nostru.

În ultimii zece ani a avut loc o adevărată explozie a gândirii în domeniul ştiinţei despre creier, întrucât oamenii de ştiinţă şi-au revizuit complet ipotezele anterioare. Fără îndoială, cea mai importantă descoperire este aceea că creierul nu este unisex.

Nici pe departe! În schimb, fiecare dintre noi am fost creați fie cu un creier specific masculin, fie cu unul specific feminin; ceea ce influențează totul – de la modul în care procesăm sentimentele cele mai profunde (fetele: repede; băieții: încet) până la viteza cu care trupurile noastre se pregătesc pentru intimitatea fizică (hmm – cred că nu e greu să ghiceşti).

Aşa cum mulți cititori ştiu, am petrecut ultimii ani studiind lucrurile surprinzătoarepe care tindem să nu le înțelegem cu privire la persoanele care sunt cele mai importante pentru noi – îndeosebi lucrurile pe care trebuie să le ştie femeile despre bărbați şi viceversa. Cu toate că procesul acesta a fost fascinant, adesea a fost şi frustrant deoarece, cu toate că puteam să spun (de exemplu): „Acesta *este* modul în care gândesc şi simt bărbații" în legătură cu un anumit subiect, nu aveam niciun răspuns la întrebarea: „De ce?"

Îmi place că, în multe cazuri, informațiile ştiințifice despre creier explică şi acest „de ce". Şi odată ce înțelegem că există o explicație *fizică* în spatele a atât de multe comportamente de neînțeles, se schimbă totul. De exemplu, într-un conflict, în loc ca o soție să se gândească: „El pur şi simplu *alege* să nu-mi împărtăşească ceea ce simte", ea poate să înțeleagă că circuitele cerebrale ale soțului ei sunt supraîncărcate din punct de vedere emoțional şi îi va lua probabil câteva ore până să fie capabil din punct de vedere fizic să-şi proceseze sau să-şi împărtăşească gândurile. Sau un soț ar putea să îşi dea seama că lipsa relativă de testosteron a soției lui înseamnă că, în mod fizic, ea *nu poate* să se aprindă din punct de vedere sexual la fel de repede cum o face el, prin urmare, are nevoie să fie abordată în mod diferit.

De îndată ce am auzit de progresele făcute de ştiință în studiul creierului, am ştiut că următorul pas în cercetarea mea trebuia să fie acela de a mi le însuşi pur şi simplu. Dar trebuie să mărturisesc că am tot amânat mai bine de un an pentru că aveam o senzație de slăbiciune în stomac de fiecare dată când mă uitam la studiile, la revistele şi la manualele necitite care stăteau grămadă pe polița de lângă biroul meu.

Cei mai mulți dintre noi pur şi simplu *nu pot* să citească toate studiile ştiințifice despre creier pentru a exploata informațiile prețioase care au influență asupra noastră zi de zi. Aici îşi dovedeşte utilitatea *Creierul lui, creierul ei.* Nici nu pot să vă descriu cât de încântată am fost când am văzut că doi oameni cu o reputație bună atât în medicină, cât şi în lucrarea de slujire s-au ocupat de maldărele de lucrări ştiințifice şi, astfel, nu mai trebuie să o facem şi noi. Walt şi Barb Larimore au interpretat întreaga ştiință complicată despre creier şi au extras cele mai importante lucruri pe care *trebuie* să le ştim unul despre celălalt şi, apoi, le-au transpus în termeni pe care putem să îi înțelegem şi noi. Am citit pe nerăsuflate întreg materialul şi deodată am văzut peste tot aplicații la propria mea căsnicie. Sunt sigură că şi tu vei vedea la fel.

Aşa că, ia-ți o gustare şi ceva de băut şi aşază-te într-un loc confortabil pentru că, dacă îmi semeni cât de cât, cu greu te vei mai putea opri din citit.

În cinstea diferențelor!

SHAUNTI FELDHAHN,
vorbitor public, editorialist şi autoare a unor bestselleruri ca *For Women Only* şi cartea asemănătoare, *For Men Only*

Mulțumiri

Multe persoane şi-au adus contribuția la apariția acestei cărți. Suntem profund îndatorați editurii Zondervan pentru ajutorul acordat. Cindy Hays Lambert de la Zondervan a înțeles viziunea acestei cărți încă de la bun început. Sandy Vander Zicht a fost editoarea şi campioana noastră în timpul elaborării şi al publicării acestei cărți. Sfaturile de expert şi îndrumările lui Sandy au fost cruciale în conceperea, în scrierea şi în redactarea acestei cărți. Ca de obicei, Dirk Buursma a prelucrat în mod splendid manuscrisul în forma sa finală. Suntem foarte recunoscători pentru sugestiile lui precaute făcute cu mult profesionalism, precum şi pentru abilitățile sale redacționale care nu au permis multor erori să se strecoare în paginile acestei cărți. Şi pentru orice eroare care a trecut neobservată, ne asumăm toată răspunderea.

Îi mulțumim lui Scott Heagle şi echipei lui pentru faptul că ne-au oferit consultanță în probleme legate de marketing şi de relații cu publicul, lui Beth Shagene pentru designul interior de excepție cu care ne-a îmbogățit cartea şi lui Jeff Gifford pentru designul fantastic al coperții acestei cărți. Le suntem recunoscători multor altora de la editura Zondervan care au contribuit la forma finală a cărții.

În timpul conceperii şi al scrierii manuscrisului, am avut bucuria de a lucra împreună cu colegii şi cu prietenii noştri

apropiați, Stephen şi Amanda Sorenson, care au fost editorii care ne-au îndrumat în timpul conceperii acestei cărți. Amanda a devenit principala noastră sursă de încurajări, cea care ne-a echipat şi redactorul nostru în timpul scrierii acestei cărți. Ea ne-a fost totodată confidentă, suporter entuziasmat şi critic. Abilitatea ei uimitoare de a împleti cuvintele şi meandrele gândurilor noastre în forma unui manuscris minunat a fost un cadou prețios pentru noi. Îți mulțumim, Amanda, pentru felul în care ne-ai fost aproape, ne-ai încurajat şi ne-ai purtat în rugăciunile tale în ultimele faze ale conceperii acestei cărți.

Îi mulțumim lui Paul Batura pentru munca sa de cercetare şi pentru ajutorul pe care ni l-a oferit în obținerea permisiunii de a folosi diferite materiale şi lui Ned McLeod, prietenul şi sfătuitorul nostru de multă vreme în domeniul afacerilor.

Le suntem profund recunoscători tuturor celor care şi-au luat timp pentru a revizui cu mare atenție primele variante ale manuscrisului şi care ne-au oferit sugestii prețioase ce au contribuit la forma finală a cărții – printre aceştia se numără Zanese Duncan, Gene Rudd, MD; Kent Shih, MD; David Stevens, MD; pastorul Chris Taylor şi dr. Rodney Wood. Le mulțumim, de asemenea, prezbiterilor bisericii noastre locale, Little Log Church, din Palmer Lake, Colorado (pastorul Bill Story, Jeff Ball, Dave Flower şi Rick Fisher) pentru revizia pe care au făcut-o lucrării şi pentru sfaturile pe care ni le-au acordat. Îi mulțumim totodată lui Allan Harmer care are studii aprofundate în teologie, pentru încurajarea şi susținerea pe care ni le-a oferit.

În final, dar mai presus de toate, Îi suntem recunoscători lui Dumnezeu pentru faptul că ne-a îngăduit să Îl slujim scriind această carte. Cea mai fierbinte rugăciune a noastră este ca această carte să-I aducă Lui toată gloria.

WALT şi BARB LARIMORE
Monument, Colorado, octombrie 2007

Introducere

Oare chiar mai era nevoie de o altă carte despre căsătorie? Nu chiar. Există literalmente sute de astfel de cărți și multe dintre ele sunt bestselleruri. Iar eu (Walt) nu am avut intenția de a mai adăuga un nou titlu la teancul deja existent.

Dar eu (Barb) am considerat că e nevoie de o carte care să arate un aspect pe care noi, femeile, îl știm de când lumea și anume că mintea noastră feminină este unică și că nevoile noastre și modul în care gândim, simțim, percepem, reacționăm, răspundem, iubim și apreciem viața și relațiile este diferit de modul în care o fac soții noștri.

Iar Barb a avut dreptate. Atunci când am început să înțelegem felul în care ne-a conceput Dumnezeu așa încât să fim foarte diferiți și, astfel, să fim unul pentru celălalt un cadou din partea Lui, am început să experimentăm un nivel mai înalt de satisfacție și de semnificație în căsnicia noastră. Așa că am început să ne gândim să scriem o carte care să-i ajute și pe alți bărbați și femei să descopere modul prin care diferențele dintre ei îi pot conduce și pe ei la experimentarea unei căsnicii mai satisfăcătoare și mai semnificative.

Înțelegând modul în care ne-a creat și ne-a conceput Dumnezeu, avem mai multe șanse să transformăm nenumăratele noastre diferențe, puncte slabe și cusururi în unitate și în putere pentru a putea trăi într-un mod deplin bucuria legată de planul încântător conceput de Dumnezeu pentru căsătorie.

Dacă afli pentru prima oară faptul că mintea bărbatului şi a femeii sunt diferite încă din pântecele mamei lor, stai liniştit, pentru că şi eu am trecut prin faza când am auzit acest lucru pentru prima oară. Abia după ce am absolvit facultatea de medicină am fost pe deplin convins că aşa stau lucrurile.

Nici nu e de mirare că lui Walt i-a trebuit atât de mult timp pentru asta. El nu a avut surori. Sora mea şi cu mine avem fraţi, aşa că ştiam că fetele şi băieţii sunt diferiţi încă dinainte să cunoaştem suficiente cuvinte pentru a o exprima verbal.

Bine, recunosc că am fost cam obtuz în această privinţă. În adolescenţă şi în anii de liceu am trăit cu impresia că bărbaţii şi femeile sunt în esenţă identici şi că devenim diferiţi doar ca urmare a influenţei culturale, a ambianţei, a educaţiei şi a societăţii. Dar au existat câteva evenimente care m-au făcut să-mi schimb părerea.

Mai întâi, m-am îndrăgostit de Barb când eram în ultimul an de liceu şi am început să observ direct cât de diferit era modul nostru de a gândi.

Apoi, în timpul colegiului, Barb şi cu mine am început să studiem Biblia împreună. Pe lângă multe alte lucruri pe care le-am învăţat, a fost şi acela că Dumnezeu a creat bărbatul şi femeia pentru a fi cu totul diferiţi. Şi nu doar atât, ci aceste diferenţe inspirate de Dumnezeu au fost intenţionate să întărească relaţia noastră cu Dumnezeu şi unul cu celălalt.

Pe când citeam Biblia împreună, am descoperit informaţii preţioase şi pline de înţelepciune cu privire la modul în care bărbaţii şi femeile puteau fi transformaţi de principiile lui Dumnezeu şi de o relaţie personală cu El, devenind oameni mai buni, parteneri mai buni şi părinţi mai buni – ca să nu mai vorbim de faptul că ne puteam consolida căsnicia odată ce înţelegeam diferenţele dintre noi ca fiind opera lui Dumnezeu.

În al treilea rând, în timpul anilor de practică medicală, am primit tot mai multe informaţii despre descoperirile făcute de zeci de oameni de ştiinţă care au început să descopere nenumăratele diferenţe înnăscute dintre creierul bărbatului şi

creierul femeii. Am fost impresionat în mod aparte de unele dintre diferențele funcționale și izbitoare care există între creierul bărbatului și creierul femeii și substanțele chimice din creier.

Am examinat zeci de studii, cărți și pagini de internet pentru a vă putea oferi cele mai actuale și practice rezultate ale unor cercetări făcute de oameni de știință din lumea întreagă. Pe măsură ce discutam împreună cu Barb despre aceste rezultate ale cercetărilor, am fost uimiți de informațiile științifice care veneau să explice de ce gândesc și acționează bărbații și femeile așa cum o fac.

Dar ce este și mai uimitor este faptul că aceste diferențe nu numai că erau logice dintr-o perspectivă științifică, dar ne-am dat seama că ele existau chiar în viața noastră! Aceste diferențe concepute de Dumnezeu ne afectează modul în care gândim, în care reacționăm, în care răspundem și modul în care ne comportăm zi de zi.

Fiecare dintre aceşti factori a sprijinit învățătura biblică cu privire la diferențele existente între bărbați și femei. Ceea ce au descoperit oamenii de știință se corelează cu ceea ce am descoperit noi referitor la proiectul Creatorului pentru soți și pentru soții. Atunci când diferențele concepute de Dumnezeu sunt înțelese și aplicate potrivit cu principiile biblice, ele îți pot face căsnicia mai satisfăcătoare și mai stabilă, așa cum au făcut-o, de altfel, în cazul nostru.

Pe măsură ce prezentăm ceea ce am învățat noi, eu (Barb) mă voi strădui din răsputeri să-l împiedic pe Walt să se adâncească prea mult în ceea ce eu aș numi „știință seacă". Nu de puține ori trebuie să-i reamintesc să nu se arunce în PMI – prea multă informație. Și chiar dacă am avut și eu contribuția personală la fiecare parte a acestei cărți, Walt va rămâne principalul narator, în numele simplității. Atunci când voi simți nevoia să adaug anumite comentarii specifice din punctul meu de vedere, vei descoperi gândurile mele scrise cu litere italice, la fel ca acest pasaj, ca să îți dai seama cine face unul sau altul dintre comentarii.

Împreună, am căzut de acord că dorim să îți oferim suficiente informații pentru a te ajuta să îți înțelegi partenerul, dar totodată suficiente sfaturi care să te ajute să aplici aceste informații cât mai eficient la căsnicia şi la relațiile tale. Totuşi îți oferim suficiente referințe la sfârşitul cărții astfel încât cei care sunt avizi după detalii suplimentare să poată găsi informații în plus din domeniul cercetării şi al teologiei aplicate.

Cu toate că eu consider că experiența prin care am trecut noi este una tipică şi aplicabilă la majoritatea bărbaților şi a femeilor, vom vorbi despre o mulțime de generalități. Deci, există posibilitatea ca ceea ce vom afirma să nu fie aplicabil 100% în cazul tău. Ia ceea ce îți este de folos, iar peste restul poți trece cu vederea.

Atunci când ne referim la bărbați sau la femei, la fete sau la băieți, o vom face folosind expresia „majoritatea" şi aproape niciodată „toți". Ne dăm seama că vor exista excepții de la ceea ce afirmăm – poate chiar în viața şi în căsnicia *ta*. Dar te încurajăm să nu respingi chiar tot ceea ce am scris aici. Ține cont de excepții, dar continuă studiul şi găseşte-ți plăcerea în a învăța.

Dorința noastră este simplă: să te ajutăm să descoperi valoarea partenerului tău (sau al viitorului partener) precum şi modul în care a fost creat şi diferențele unice ale acestuia. Obiectivul nostru este să te ajutăm să îți întăreşti căsnicia, ajutându-i pe bărbați să înțeleagă creierul soției lor şi ajutându-le pe femei să înțeleagă creierul soțului lor astfel încât tu şi partenerul tău să-L puteți sluji cât mai bine pe Dumnezeu şi pe alții într-un mod mult mai eficient decât ați putea-o face vreodată separat. Atunci când devii o persoană care iubeşte şi apreciază diferențele dintre creierul său şi cel al partenerului său, diferențe extraordinare pe care le-a conceput Dumnezeu (*datorită* acestor diferențe, şi nu doar *în ciuda* lor), vei avea un fundament mai puternic pentru o dragoste trainică.

Dacă nu înțelegem şi nu apreciem ca daruri şi puncte tari aceste diferențe ce există la nivelul creierului şi pe care le-a

conceput Creatorul nostru, ne putem trezi că dăm glas gândurilor lui Katherine Hepburn: „Uneori mă întreb dacă bărbații și femeile se potrivesc în vreun fel unul cu celălalt. Poate că ar trebui să locuiască în apartamente alăturate și să se viziteze doar din când în când."[1]

Rugăciunea noastră este ca această carte să fie o încurajare imensă pentru tine și pentru partenerul tău de viață și să vă găsiți plăcerea citind-o împreună. Cea mai mare speranță a noastră este ca Dumnezeu să folosească principiile Sale și Cuvântul Său pentru a te învăța și a te stimula să îl înțelegi și să îl abordezi pe partenerul tău ca fiind darul unic și creat într-un mod special, așa cum a fost menit să fie.

Pe măsură ce parcurgi această carte, pe măsură ce meditezi la principiile enunțate pe paginile ei și pe măsură ce îi cercetezi afirmațiile în lumina Scripturii, așteaptă-te să-L vezi pe Creatorul creierului masculin și al creierului feminin începându-Și lucrarea în creierul *tău*, în mintea *ta* și în inima *ta*. Pe măsură ce aplici sfaturile pe care ți le oferim în această carte și pe măsură ce alegi să le implementezi în viața ta, așteaptă-te să-ți vezi căsnicia cum începe să se schimbe.

Fii gata să fii luat(ă) prin surprindere. Fii gata să râzi. Dar, mai mult decât orice altceva, fii gata să aplici aceste principii – de dragul tău, de dragul căsniciei tale, de dragul copiilor tăi, dacă ai fost binecuvântat cu ei, și spre slava lui Dumnezeu.

PARTEA 1

Creierul lui,
creierul ei

Informații științifice

1

Concepuți de Dumnezeu în moduri diferite

Chris, un bun prieten de-al nostru, ne-a vizitat într-o sâmbătă dimineața și am petrecut puțin timp împreună la o ceașcă cu cafea. Chris și soția lui, Sherri, erau căsătoriți de aproximativ șase luni. Ne-a ales pe mine și pe Barb să le fim mentori maritali, așa că ne-am întâlnit cu ei în perioada logodnei și am continuat seria întâlnirilor și după căsătorie. După ce am schimbat câteva impresii cu privire la sezonul pe care-l aveau fotbaliștii de la Denver Broncos, Chris a adus vorba despre căsătorie.

— Walt, a început el, când eu și Sherri v-am întâlnit pe tine și pe Barb, înainte să ne căsătorim, ne-ați învățat câte ceva despre diferențele care există între bărbați și femei și între creierul unuia și creierul altuia. Am înțeles ce ați spus, dar nu mi-am dat seama cât de important este, de fapt, acest lucru.

— În ce sens? l-am întrebat eu.

— Păi nici nu știu de unde să-ncep. Suntem diferiți în *atât* de multe privințe. Când vine vorba despre sex, lui Sherri îi place un preludiu lent de jumătate de oră. Pentru mine, e suficient un preludiu care să dureze cam cât îmi ia să sting becul din dormitor. Mie îmi place să urmăresc meciuri de fotbal american și la emisiunea *The Unit*, iar ei îi place să se uite la *Dancing with the Stars* și cam la toate emisiunile de pe HGTV.

Chris sorbi o gură de cafea, iar eu păstram tăcerea, ştiind că povestea nu avea să se oprească aici.

— Când îi scriu un bilețel lui Sherri, nu notez decât ce e esențial – ceea ce trebuie să ştie ea. Când îmi scrie Sherri mie un bilețel, foloseşte hârtie colorată şi parfumată şi desenează punctele pe *i* în formă de inimioară. Dar chiar şi atunci când îmi scrie câte ceva în spirit critic, trebuie să-şi încheie bilețelul cu un zâmbilici. *Urăsc* chestiile astea! Şi ştii ce-i mai rău? Se aşteaptă să-mi scriu şi eu bilețelele la fel ca ea.

Îmi părea tare îngândurat, dar a continuat.

— Şi mai e ceva ce mă roade. Când zic că sunt gata de plecare, chiar sunt gata să ies pe uşă în secunda aceea. Ei, când spune Sherri că e gata, înseamnă că va fi gata cam într-o oră – după ce-şi termină de aranjat părul şi machiajul şi după ce îşi mai schimbă de vreo două-trei ori hainele.

— Să nu mai vorbim despre baie, continuă Chris. Eu am cel mult şase obiecte personale în baie – spuma de ras, lama de ras, periuța de dinți, pasta de dinți, un săpun şi deodorantul. Dar Sherri are pe puțin şaizeci! Dintre care vreo cincizeci nici măcar nu ştiu pentru ce sunt.

— Şi, Walt, spune tu, telefonul celular nu este un instrument de comunicare? Eu îl folosesc pe al meu ca să comunic diferite informații prin apeluri şi prin mesaje scurte sau pentru a obține un răspuns legat de o problemă. Sherri îşi foloseşte celularul ca să stea la poveşti vreo două ore cu o prietenă *după* ce au luat prânzul împreună în aceeaşi zi!

Până la urmă s-a oprit, aşa că mi s-a ivit şi mie ocazia spun câte ceva.

— Deci, Chris, ce înseamnă toate astea pentru tine?

A sorbit gânditor din cafea şi a început să dea din cap.

— Aveai dreptate când mi-ai spus că bărbații şi femeile sunt *atât* de diferiți. Acum trebuie să mă gândesc ce se poate face în această privință.

Vedem lucrurile diferit!

Un profesor de limba engleză a scris pe tablă următoarele cuvinte:

Femeia fără bărbatul ei este nimic

Profesorul i-a rugat apoi pe studenţi să pună semnele de punctuaţie.

Majoritatea bărbaţilor au scris:

Femeia, fără bărbatul ei, este nimic.

Dar iată ce au scris majoritatea femeilor:

Femeia: fără [ea], bărbatul ei este nimic![1]

Nu e doar imaginația noastră!

Chris are dreptate. Chiar şi fără dovezi ştiinţifice, marea majoritate dintre noi ne-am dat seama de faptul că bărbaţii şi femeile sunt *foarte* diferiți. Un sondaj on-line a adresat întrebarea simplă dacă oamenii sunt de acord cu afirmația: „Bărbații şi femeile sunt foarte diferiți." 70% dintre persoane au bifat: „Categoric!", 18% au optat pentru „Nu chiar. Astea-s poveşti.", iar 12% s-au oprit la varianta: „Nu sunt niciodată pe deplin convins că e aşa."[2]

De exemplu, prietenele mele v-ar povesti despre faptul că soții lor sunt uneori neatenți şi nepăsători, că nu îşi fac timp să le asculte aşa cum le-ar plăcea, că se gândesc mult prea mult timp la sex şi la sport, că nu au atâta compasiune câtă ar trebui să aibă, că îşi doresc, mai degrabă, să facă sex decât dragoste şi că nu pun capacul de la toaletă la loc, aşa cum ar trebui s-o facă.

Pe de altă parte, eu îi aud adesea pe prietenii mei cum se plâng de modul în care conduc soțiile lor maşina, de faptul că ele nu pot citi o hartă dintr-o privire şi că vorbesc şi plâng mult prea mult, că nu îşi pot explica intuițiile, că ele nu inițiază suficient de des un act sexual şi că lasă jos capacul de la toaletă când e evident că ar trebui să rămână ridicat.

În cartea *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps* [De ce bărbații nu știu asculta și femeile nu se descurcă cu o hartă], autorii Barbara și Allan Pease observă următorul lucru:

> Bărbații nu reușesc niciodată să găsească o pereche de șosete, dar CD-urile și le păstrează în ordine alfabetică. Femeile găsesc întotdeauna cheile de la mașină care s-au pierdut, dar de prea puține ori reușesc să găsească cel mai scurt traseu care să le ducă la destinație. Bărbații se minunează de faptul că o femeie poate intra într-o încăpere ticsită de oameni și ți-ar putea comenta câte ceva despre absolut fiecare persoană prezentă; iar femeilor nu le vine să creadă cât de neatenți pot fi bărbații.[3]

Diferențele acestea nu sunt chestiuni pe care ni le imaginăm. Nu sunt alegeri voite pe care le facem doar pentru a-l agasa pe celălalt. Nu se datorează pur și simplu unor capricii ale personalității. Multe, dacă nu majoritatea dintre aceste diferențe, au legătură cu modul distinct în care funcționează creierul bărbatului și creierul femeii.

O grămadă de studii asupra creierului publicate în ultimii douăzeci de ani dezvăluie existența unor diferențe izbitoare de ordin anatomic, chimic, hormonal și fiziologic între creierul bărbatului și cel al femeii. Aceste diferențe influențează sentimentele, gândirea și comportamentul copiilor și al adulților. Aceste diferențe sunt atât de profunde, încât i-au determinat pe Anne Moire, PhD, specialistă în genetică, și pe David Jessel, jurnalist, să-și înceapă cartea *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women* [Sexul creierului: adevărata diferență dintre bărbați și femei] cu această afirmație provocatoare: „Bărbații sunt diferiți de femei. Ei sunt egali doar prin apartenența comună la aceeași specie, cea umană. A susține că ei sunt identici în ce privește aptitudinile, abilitățile și comportamentul este totuna cu a construi o societate bazată pe o minciună de ordin biologic și științific."[4]

Diferențele dintre noi: plăsmuite în pântecele mamei

Şi atunci, dacă există atât de multe diferențe între creierul bărbatului şi cel al femeii, sunt aceste diferențe înnăscute sau dobândite? Sunt creierul masculin şi cel feminin diferiți prin natură sau prin educație? Sunt diferențele dintre noi proiectate sau derivate?

Răspunsul pe care-l oferim noi la aceste întrebări este simplu: creierul masculin şi cel feminin nu sunt doar diferiți; ei au fost *plănuiți* de către Creatorul nostru să fie diferiți. Creierul masculin şi cel feminin sunt, încă de la naştere, atât de net diferiți, încât Simon Baron-Cohen, PhD, neuropsiholog la Universitatea Cambridge, le numeşte chiar „diferențe semnificative"[5].

Există dovezi ştiințifice ample care susțin faptul că multe dintre diferențele sesizabile dintre creierul masculin şi cel feminin sunt înnăscute. Louann Brizendine, MD, neuropsihiatru în cadrul University of California, San Francisco, şcoala de medicină, scrie următoarele: „Nu există creier unisex. Fetele vin pe lume setate deja ca fete, iar băieții vin pe lume setați deja ca băieți. Creierul lor diferă încă de la naştere."[6]

Într-un limbaj surprinzător de transparent, Anne Moir, PhD, a scris: „Nou-născuții nu sunt *tabula rasa*... Ei se nasc cu o minte masculină sau cu una feminină bine conturată. Cu alte cuvinte, îşi formează mintea încă din pântecele mamei, departe de mulțimea de proiectanți sociali care îi aşteaptă nerăbdători."[7]

Singura noastră obiecție la concluzia trasă de dr. Moir este aceea că, înainte de a se naşte, copiii nu îşi formează mintea încă din pântecele mamei. Ci că, mai degrabă, creierul împreună cu întregul sistem nervos al unui copil nenăscut este plăsmuit şi țesut în pântecele mamei sale. Sau cum observa regele David:

Tu [Dumnezeu] *mi-ai întocmit rărunchii,*
Tu m-ai țesut în pântecele mamei mele.
Te laud că sunt o făptură aşa de minunată.

Minunate sunt lucrările Tale,
şi ce bine vede sufletul meu lucrul acesta!
Trupul meu nu era ascuns de Tine, când am fost făcut într-un loc tainic,
ţesut în chip ciudat, ca în adâncimile pământului.
Când nu eram decât un plod fără chip, ochii Tăi mă vedeau.[8]

După cum vom descoperi împreună, o mulţime de diferenţe sunt observate extrem de devreme în cursul dezvoltării – chiar din pântece. Şi fiecare mămică care citeşte această carte şi care a crescut un băiat şi o fată, a observat aceste diferenţe în propria ei experienţă! Cu toate că unii cercetători afirmă insistent că diferenţele numeroase pe care le observăm între bărbaţi şi femei sunt rezultatul „educaţiei mai presus de natură" (educaţia însemnând diferenţele bazate pe cultură, pe socializare, pe învăţare sau pe experienţă), există un singur lucru care poate zdruncina din temelii această iluzie, şi anume acela de a avea propriii tăi copii.

Marc Breedlove, PhD, expert în efectul hormonilor asupra dezvoltării creierului, a fost la rândul lui un adept al teoriei „educaţia mai presus de natură" – cel puţin până când a avut o fiică. A fost surprins să observe că aceasta nu manifesta niciun fel de interes pentru jucăriile fraţilor ei mai mari. A fost şocat că încă înainte să înveţe să vorbească, fetiţei îi plăcea să cotrobăiască prin dulapul mamei şi să se încalţe cu pantofii acesteia. La şase ani, fiica lui Breedlove a refuzat să mai îmbrace pantaloni şi îşi dorea să poarte doar rochiţe. Drept urmare, Breedlove „spune că nu au copii când vorbeşte despre oamenii care consideră că «societatea singură îi transformă pe copii în roluri de gen. »"[9]

Efectul testosteronului asupra creierului

Dar ce ştim cu privire la procesele intrauterine care fac ca fetiţele să fie fetiţe şi băieţii, să fie băieţi? În ultimele două decenii, am aflat mai multe lucruri decât ne-am fi putut imagina vreodată şi totul începe cu hormonul masculin numit testosteron.

Cred că toți am auzit glume pe seama hormonilor feminini. Știm cât de vizibil le afectează acești hormoni pe femei. Am văzut cu toții cum își dau bărbații ochii peste cap și bombăne cu jumătate de gură: „Hormonii femeilor!" când viața împreună cu o femeie li se pare grea. Dar dați-mi voie să vă spun un lucru: ce le pricinuiesc hormonii feminini fetelor este nimic comparativ cu ce face hormonul masculin, testosteronul, cu creierul și cu trupul unui băiat nenăscut în pântecele mamei lui!

Cam pe la șase săptămâni de sarcină, hormonii masculini ai unui băiețel nenăscut (numiți *androgeni*) încep să acționeze. Un anumit androgen, testosteronul, devine mesagerul principal pentru creierul și pentru corpul băiețelului nenăscut. „Există o concentrație de vârf a testosteronului în cazul fetițelor masculini [...] care este foarte importantă pentru comportamentul lor sexual viitor", scrie dr. Sophie Messager din partea Paradigm Therapeutics, din Cambridge, Anglia. „Dacă este blocată acțiunea acestui androgen, șobolanii masculini se vor comporta ca niște femele pentru tot restul vieții."[10]

Testosteronul este cel care comandă întregului echipament potențial feminin să devină inactiv în timp ce stimulează echipamentul masculin (cum ar fi organele genitale masculine) să se dezvolte nebunește. În plus, testosteronul are un efect incredibil asupra musculaturii scheletice a băiețelului – determinând membrele să se contracte, să înghiontească și să izbească aproape continuu.

Acelea dintre noi care am născut și, apoi, am crescut băieți, vă putem spune că ei se află permanent *în mișcare și înainte și după naștere! Mare parte din această activitate a lor se datorează testosteronului care, de asemenea, îngroașă oasele în curs de dezvoltare ale băiețelului – chiar și oasele craniului. Așa că dacă ne auziți pe noi, mămicile, că ajungem la concluzia că băieții și bărbații pe care-i creștem ajung să fie cam „căpoși", să știți că exact așa este.*

Nu numai organele genitale, mușchii și oasele unui băiat sunt expuse intens la baia de testosteron care are loc în pântece, dar și creierul lui inițial feminin se transformă practic

într-un creier masculin cu totul unic.[11] Dacă creierul feminin în curs de dezvoltare nu este expus la testosteron, suferă o modificare de structură sau de funcție foarte mică, însă, pentru băieți, iureşul de testosteron este literalmente un proces de transformare a minții!

De exemplu, corpul calos reprezintă formațiunea cu cel mai mare volum care conectează cele două emisfere cerebrale. Această conductă de peste trei sute de milioane de fibre nervoase[12] funcționează ca un cablu impresionant care se descarcă rapid şi care permite ca cele două emisfere să comunice între ele şi să proceseze una pentru cealaltă. Torentul de testosteron, practic, determină reducerea în dimensiune a unor porțiuni din corpul calos prin dizolvarea unor porțiuni din conexiune sau prin scăderea ratei de creştere a neuronilor.[13]

La fetițele nenăscute se întâmplă exact opusul. Expunerea la hormonul feminin, estrogenul, stimulează efectiv creşterea neuronilor şi stabilirea unor conexiuni în plus între cele două emisfere cerebrale. Corpul calos al unei fetițe nu numai că este mai mare decât cel al unui băiat înainte de a se naşte, ci continuă să fie mai mare în copilărie[14] şi la maturitate[15].

În acelaşi timp, testosteronul determină modificarea definitivă a unor arii din cortexul cerebral masculin, prin conservarea celulelor nervoase care gândesc, dar reducând dezvoltarea acelor fibre care conectează centrele de procesare. Rezultatul? Soția ta nu doar că va avea un corp calos mai dezvoltat decât al tău, dar are, în acelaşi timp, o putere de procesare subconştientă mult mai mare decât ai tu.

Nu sunt doar hormonii de vină

Hormonii masculini care îl inundă continuu pe copilul de sex masculin nenăscut şi hormonii feminini care îl saturează pe copilul de sex feminin nenăscut nu explică toate diferențele de dezvoltare între creierul masculin şi cel feminin. Există şi diferențe de ordin structural şi genetic.

De vreme ce creierul unui bărbat este, în medie, cu 10% mai mare decât creierul unei femei, te-ai aştepta ca bărbatul să fie mai inteligent. Ei bine, nu este aşa. În general, femeile şi bărbații realizează scoruri identice la testele de inteligență. Pentru specialiştii în neuroştiințe, acest aspect a constituit multă vreme un paradox. Cercetătorii de la University of Pennsylvania Medical Center au găsit o explicație. Raquel E. Gur, MD, PhD, profesor de psihiatrie şi de neurologie, a afirmat: „Creierul femeii pare să fie mai eficient decât cel al bărbatului în sensul că o creştere echivalentă de volum produce o creştere mai mare a capacității de procesare la femei decât la bărbați."[16]

În timp ce creierul bărbatului conține aproximativ de 6,5 ori mai multă substanță cenuşie – „materia gândirii" – creierul femeii dispune de peste nouă ori mai multă substanță albă – „materia procesării"[17]. Un exemplu l-am observat în cazul corpului calos. Nu numai că femeile au o conexiune relativ mai mare între emisferele cerebrale, dar corpul calos al lor este alcătuit aproape exclusiv din substanță albă. „Implicația faptului că femeile au mai multă substanță albă care conectează cele două emisfere cerebrale o reprezintă faptul că ele vor avea o comunicare mai bună între diferitele moduri de a percepe şi de a se raporta la lumea din jur", spune dr. Gur. „Pe de altă parte, bărbații", care au un corp calos relativ mai mic şi care este format din mai puțină substanță albă, „demonstrează o concentrare mai bună asupra activității în oricare dintre aceste moduri."[18]

Înțelegerea acestui fapt poate fi crucială în ce priveşte înțelegerea soților noştri – perseverența, statornicia, fermitatea şi onestitatea lor. Aceasta îi poate ajuta şi pe ei să ne înțeleagă şi să ne aprecieze – intuiția şi modul în care putem citi oamenii!

Din punct de vedere genetic, Eric Vilain, PhD, care conduce o cercetare în genetica dezvoltării sexuale umane în cadrul UCLA (Universitatea California, Los Angeles), a descoperit diferențele care joacă un rol diferențierea între creierul

masculin şi cel feminin. El şi colegii săi au comparat producţia de gene în creierul masculin şi în cel feminin la embrioni de şoareci – mult înainte ca animalele să prezinte organe sexuale.[19] Spre surprinderea lor, cercetătorii au descoperit cel puţin cincizeci şi patru de gene care sunt produse în cantităţi diferite în creierul masculin şi în cel feminin la şoareci, *înaintea* oricăror influenţe hormonale masculine. Optsprezece dintre aceste gene au fost prezente la niveluri mai mari în creierul bărbatului, în timp ce treizeci şi şase au fost la niveluri mai mari în creierul femeii.

„Nu ne aşteptam să găsim diferenţe genetice între creierul masculin şi cel feminin", a spus dr. Vilain într-un interviu acordat unei emisiuni de ştiri. „Dar am descoperit faptul că creierul masculin şi cel feminin diferă în multe privinţe măsurabile, incluzând aspecte anatomice şi funcţionale."[20] Cu toate că acest studiu a fost desfăşurat pe şoareci, cercetătorii cred că este foarte probabil ca observaţiile lor să fie valabile şi în ce-i priveşte pe oameni.

Studii adiţionale demonstrează că: „Genele aflate pe cromozomii sexuali contribuie direct la dezvoltarea unei diferenţe de gen la nivelul creierului."[21] Pentru a înţelege acest impact, trebuie să recapitulăm câteva concepte fundamentale referitoare la cromozomii sexuali.

În momentul concepţiei, o pereche de cromozomi* sexuali se replică în fiecare celulă a organismului nostru; câte unul de la fiecare părinte. Ca regulă generală, bărbaţii au un cromozom X şi un cromozom Y, iar femeile au doi cromozomi X. Pe măsură ce un băieţel începe să crească în pântecele mamei sale, planul său genetic începe să transmită un mesaj folosind cromozomii XY. Fetele fac acelaşi lucru, dar folosind cromozomii XX.

Multe dintre genele de pe cromozomul Y sunt implicate în diferenţierea şi în dezvoltarea masculină. Cromozomul Y care

*Cromozomul este o formaţiune în formă de baghetă sau de ghem care conţine ADN şi care este localizat în nucleul fiecărei celule din organism.

determină sexul masculin este cel care inițiază maratonul dezvoltării care îl diferențiază pe un băiețel şi creierul lui de o fetiță şi creierul ei. Cromozomul Y direcționează țesutul gonadic timpuriu al băiețelului să devină testicole – şi testicolele sunt principala fabrică de producere a testosteronului care impune dezvoltarea masculină la nivelul creierului şi al organismului unui băiețel nenăscut.

O femeie are în mod normal doi cromozomi X – unul de la mamă şi celălalt de la tată. Un singur cromozom X din fiecare celulă a femeii este activ, pentru că cel de-al doilea cromozom X este, de obicei, inactiv. Cercetătorii au descoperit că răspunsul creierului variază în funcție de genele de pe cromozomul X care sunt inactivate.[22] Circa una din cinci gene extra scapă de sub efectul inhibitor şi rămâne activă. În acest caz, celulele feminine respective vor primi o „doză dublă" de gene X. Se crede că aceste gene în exces sau de rezervă sunt utile în protejarea femeilor de o mare varietate de tulburări fizice, mentale sau comportamentale.[23]

Acest exces de gene are, de asemenea, efectul unei mai mari diversități genetice a creierului feminin. Maureen Dowd, jurnalistă la *New York Times*, scria: „Femeile nu sunt doar mult mai diferite de bărbați decât ne-am fi putut imagina. Femeile sunt mult mai diferite între ele însele decât se ştia până în prezent – sunt ființe de o «varietate infinită», după cum scria Shakespeare." Dowd concluzionează: „Asta înseamnă că şi generalizările făcute de bărbați cu privire la femei sunt, la rândul lor, corecte. Femeile sunt imprevizibile, schimbătoare, perfide, hipersensibile, o specie diferită."[24]

În ceea ce priveşte avantajele celor doi cromozomi X, expertul în genom uman Huntington Willard, PhD, de la Duke University, spune: „Noi, sărmanii bărbați, nu avem decât 45 de cromozomi cu care să facem toată treaba, pentru că cel de-al 46-lea cromozom al nostru este jalnicul Y care nu are decât câteva gene amărâte [...] Spre deosebire de ei, acum ştim că femeile au la dispoziție 46 de cromozomi mari şi lați

pe care îi pun la lucru, iar cel de-al 46-lea este un al doilea cromozom X care lucrează la o capacitate mai mare decât ştiam până nu demult."[25]

Mai sunt multe de ştiut, poate multe detalii şi proprietăţi de adăugat – dar natura şi cauza diferenţelor dintre creierul masculin şi cel feminin sunt cunoscute în prezent dincolo de orice speculaţie, dincolo de orice prejudecată şi dincolo de orice îndoială justă.[26]

Anne Moire, PhD

Dr. Willard împreună cu Laura Carrel, PhD, expertă în biologie moleculară la Pennsylvania State University College of Medicine, a descoperit că un procent foarte mare, de 15% (200–300) din genele celui de-al doilea cromozom X al femeilor, considerate a fi inactive şi reprimate, sunt active, generând, în cazul femeilor, o activitate a genelor semnificativ mai mare decât în cazul bărbaţilor.[27] Cei doi cromozomi X ai femeii sunt o altă parte a explicaţiei referitoare la modul în care comportamentele şi trăsăturile atât de diferite ale bărbaţilor şi ale femeilor sunt determinate la nivelul creierului, în afară de influenţele hormonale şi culturale asupra acestora.[28]

Planul lui Dumnezeu

De vreme ce este limpede că multe dintre diferenţele care există între creierul masculin şi cel feminin sunt veritabile şi înnăscute, următoarea întrebare logică este aceasta: „Care este originea lor?" Majoritatea studiilor publicate pe această temă par să considere că distincţiile şi deosebirile dintre creierul masculin şi cel feminin sunt pur şi simplu devieri şi diversităţi datorate procesului evolutiv. În schimb, noi avem convingerea că creierul masculin şi cel feminin nu doar că au fost concepuţi de Dumnezeu să fie încântător de diferiţi, ci, de fapt, sunt anume concepuţi în mod diferit. Fundamentul credinţei noastre se găseşte în cartea Genezei, unde Moise scrie următoarele:

> Apoi, Dumnezeu a zis: „Să facem om după chipul Nostru, după asemănarea Noastră; el să stăpânească peste peştii mării, peste păsările cerului, peste vite, peste tot pământul şi peste toate târâtoarele care se mişcă pe pământ." Dumnezeu a făcut pe om după chipul Său, l-a făcut după chipul lui Dumnezeu; parte bărbătească şi parte femeiască i-a făcut. Dumnezeu i-a binecuvântat şi Dumnezeu le-a zis: „Creşteți, înmulțiți-vă, umpleți pământul şi supuneți-l; şi stăpâniți peste peştii mării, peste păsările cerului şi peste orice viețuitoare care se mişcă pe pământ."[29]

Pare evident din acest pasaj că bărbații şi femeile au fost într-adevăr creați în mod egal după chipul lui Dumnezeu: „parte bărbătească şi parte femeiască *i*-a făcut. Dumnezeu *i*-a binecuvântat" (sublinierea ne aparține).[30] Punctul de vedere al Bibliei nu este acela că bărbații ar fi de pe Marte şi femeile, de pe Venus. Ci, mai degrabă, bărbații şi femeile au fost create cu multă dragoste pe pământ, după chipul lui Dumnezeu. Astfel, noi purtăm în cel mai tainic cotlon al ființei amprenta Creatorului nostru.

Biblia clarifică, în acelaşi timp, faptul că „egal" nu este sinonim cu „la fel". Bărbații şi femeile au fost creați egali, dar nu au fost creați la fel sau în acelaşi mod. Am fost creați diferiți şi în mod diferit – cu alte cuvinte, bărbații şi femeile sunt plăsmuiți în mod diferit şi concepuți să fie diferiți.*

Diferiți încă din prima zi

Diferențele genetice, cele hormonale şi cele create din creierul lui şi al ei apar cu mult timp înainte de naştere şi înainte ca socializarea să poată avea vreun rol. Diferențele ce rezultă din aceasta pot fi observate încă în perioada intrauterină, în fragedă pruncie, în copilărie şi până la anii maturității.

De exemplu, în secțiile de neonatologie şi la copilaşii de un an, s-a observat faptul că fetele stabilesc un contact vizual mult

*Vom explica acest lucru în detaliu în capitolul 13.

mai frecvent cu adulții decât băieții de aceeași vârstă.[31] Diferențele devin și mai evidente pe măsură ce copiii cresc și se dezvoltă. În perioada preșcolară, dacă se aduce o jucărie nouă la locul de joacă, băieții renunță invariabil la orice activitate în care ar fi fost implicați până atunci și se duc imediat să o analizeze îndeaproape. Totuși, dacă sosesc noi copii la locul de joacă, vei vedea că se duc să-i întâmpine mai degrabă fetițele, decât băieții.[32] Mai mult, în comparație cu băieții, fetele învață mai devreme să vorbească, cunosc mai multe cuvinte, își aduc mai bine aminte de ele, fac mai puține pauze și pronunță cu ușurință cuvintele greu de rostit.[33]

Harriet Wehner Hanlon, PhD, și asociații ei de la Virginia Tech University au examinat activitatea cerebrală a peste cinci sute de copii cu vârste cuprinse între două luni și peste șaisprezece ani și au ajuns la concluzia că ariile cerebrale implicate în limbaj, în memoria spațială, în coordonarea motorie și în interacțiunea cu alte persoane se dezvoltă într-o ordine, într-un timp și într-o proporție diferite la fete comparativ cu băieții.[34]

Aceste diferențe se manifestă în multe moduri. De exemplu, vorbirea este foarte importantă în relațiile de prietenie ale femeilor de orice vârstă. Medicul și psihologul Leonard Sax, MD, PhD, observă că: „Semnul care marchează o prietenie cu adevărat strânsă între două fete sau între două femei este faptul că ele își împărtășesc secrete pe care nu le spun nimănui altcuiva."[35] Pe de altă parte, băieții nu petrec prea mult timp stând de vorbă unul cu celălalt și nici nu doresc să-și afle secretele unul altuia. Este mult mai probabil că vor construi machete, că vor mânui jucării sau că vor juca jocuri video.[36]

Aceste diferențe dintre modul în care este conceput creierul celor două sexe se compensează de-a lungul timpului? De obicei, nu. Femeile și bărbații își păstrează caracteristicile cerebrale unice o viață întreagă. Există avantaje și dezavantaje ale acestor diferențe. De exemplu, femeile își adună forțele și găsesc consolarea în prieteniile intime și în conversație. Atunci când fetele și femeile sunt stresate, vor alerga adesea una la

cealaltă pentru sprijin și mângâiere.[37] Bărbații, nu. Când băieții și bărbații sunt stresați, ei vor dori, de obicei, să se implice într-o activitate fizică sau vor dori să fie lăsați în pace.[38]

Cercetătorii încep să recunoască faptul că aceste diferențe nu sunt rele în sine, ci bune. Ruben C. Gur, PhD, afirmă: „Majoritatea acestor diferențe sunt complementare. Ele cresc șansele ca bărbații și femeile să se apropie unii de ceilalți. Sunt utile pentru întreaga specie."[39] Pentru noi, aceste diferențe indică, de asemenea, modul în care Dumnezeu ne-a proiectat și ne-a creat.

Walt și cu mine am observat multe diferențe înnăscute între băieți și fete pe măsură ce copiii noștri, Kate și Scott, au crescut. O îmbrăcam pe Kate în cea mai bună rochiță a ei de duminică și totul era desăvârșit când ajungeam la biserică. Scott, îmbrăcat și el pentru același eveniment, rareori reușea să ajungă până la mașină fără să descopere o baltă în care să sară sau un băț care să-l atragă în cine știe ce aventură.

În camera lui Scott era permanent un miros cam ciudat și o dezordine de nedescris. Camera lui Kate era dezordonată din când în când, dar mirosea întotdeauna bine.

Lui Kate îi plăcea să se joace de-a mama și de-a tata cu păpușile și scornea tot felul de povești complicate. Scott înhăța toate păpușile lui Kate și le așeza în poziție de luptă unele împotriva altora. Apoi, le lăsa fără cap, fără mâini sau fără picioare.

Kate a început să se gândească la viitorul ei soț de la o vârstă foarte fragedă. La aceeași vârstă, Scott era de părere că fetele aveau păduchi și că era cel mai bine să n-ai nimic de-a face cu ele.

La o vârstă chiar și mai fragedă, Kate vorbea deja în propoziții complete. La aceeași vârstă, Scott nu știa decât să scoată tot felul de sunete care imitau mitraliera sau bombele care explodau.

Ne-a fost foarte clar atunci că aceste diferențe dintre Kate și Scott nu sunt rezultatul culturii, al mediului sau al socializării – nu erau rezultatul modului în care au fost crescuți sau al modelelor pe care le-au văzut în casa noastră. Părinții

noştri au observat aceleaşi trăsături la noi, iar noi încă le vedem în fiecare.

Eu mă îmbrac într-o rochie specială de duminică pentru a merge la biserică şi va rămâne curată şi apretată şi când vom ajunge acolo. Dar nu ştiu cum se face că Walt nu reuşeşte decât rareori să treacă prin garaj fără să se apuce să meşterească ceva şi, ca un făcut, mereu se alege cu câte-o pată sau cu ceva murdărie pe costum.

Bine, bine, recunosc, partea mea de dulap este mai dezordonată şi înăuntru se simte un iz de şosete umede – în timp ce partea lui Barb este ordonată şi miroase întotdeauna frumos. Iar dacă se întâmplă cumva ca Barb să râgâie din greşeală (mă rog, să eructeze), ea se simte stânjenită şi întotdeauna trebuie să îşi ceară scuze. Eu nici nu prea bag de seamă când îmi scapă vreun râgâit sau vreun vânt – cu toate că Barb le sesizează chiar dacă e în cealaltă parte a încăperii.

Şi acum mă întâlnesc mai des cu prietenele mele decât Walt cu prietenii lui. Mie îmi place să stau la poveşti cu ele. Lui Walt îi plac conversaţiile scurte, gălăgioase şi mai violente cu prietenii lui. Mie îmi plac oamenii – Walt este atras de proiecte.

Ah, ce diferiţi suntem! Şi eu, şi Barb am ajuns nu doar să înţelegem acest lucru, dar şi să apreciem aceste diferenţe care există între creierul ei şi al meu. Noi le considerăm ca fiind parte a planului lui Dumnezeu – diferenţe care sunt create şi ţesute împreună înainte ca noi să fi respirat pentru prima oară.

Pe măsură ce le împărtăşeam prietenilor noştri Chris şi Sherri ceea ce am învăţat, au ajuns să aprecieze diferenţele profunde dintre modul în care a fost proiectat creierul lui şi creierul ei. Acum, în loc să spună: „Trebuie să mă gândesc la ce se poate face în această privinţă", Chris zâmbeşte şi spune: *„Vive la différence!"* Înţelegerea acestor diferenţe are drept urmare consolidarea căsniciei lor de opt ani. Iar noi credem că acest lucru va fi de folos şi căsniciei tale.

2

Diferiți precum ziua şi noaptea

Ori de câte ori am avut ocazia să particip la operațiile pe creier efectuate asupra unuia dintre pacienții mei, nu am lipsit! Sunt fascinat de creier şi de alcătuirea lui uimitor de complexă şi de încurcată. Totuşi, când arunci o privire în interiorul calotei craniene, pur şi simplu nu-ți poți da seama dacă ai de-a face cu un creier masculin sau cu unul feminin – sau cel puțin nu doar aruncând o simplă privire. Diferențele sunt totuşi uriaşe şi se bazează în mare parte pe circuitele şi pe substanțele chimice pe care Creatorul nostru le-a țesut împreună încă de când eram în pântece.

Cât timp am fos tstudent la medicină şi am învățat despre CT, despre RMN sau despre scanări PET*, subiectul neuroştiinței mi-a stârnit mereu curiozitatea. Dar niciodată nu am considerat cunoştințele despre creier ca fiind o unealtă în relații şi în căsnicie. Acest lucru *nu* se găsea pe ecranul meu radar – nu a fost nici măcar un gând care să-mi fi trecut prin minte.

Progresele importante făcute în studiul creierului şi în tehnicile imagistice din ultimii treizeci de ani au făcut neuroştiința

*Toate trei reprezintă teste imagistice neinvazive care pot fi folosite pentru a preleva fără a produce durere imagini obținute prin secționarea craniului şi imagini ale creierului şi se pot analiza imagini bi- sau tridimensionale. TC – tomografie computerizată; RMN – rezonanță magnetică nucleară; şi PET– tomografie cu emisie de pozitroni.

mai fascinantă decât a fost vreodată. Folosirea imaginii funcționale specializate în studiul creierului (fCT, fRMN şi scanări fPET*), înregistrând fluxul sangvin crescut care însoțește activitatea neuronală, le permite cercetătorilor să alcătuiască adevărate hărți ale activității psihice. Drept urmare, oamenii de ştiință sunt doar la începutul înțelegerii diferențelor dintre creierul femeii şi cel al bărbatului. Şi pentru a te ajuta să înțelegi unele elemente fundamentale ale acestei noi ştiințe şi să recunoşti impactul pe care îl au aceste diferențe asupra relațiilor şi a căsniciilor, va trebui să îți prezint câteva structuri cerebrale şi câteva substanțe chimice.

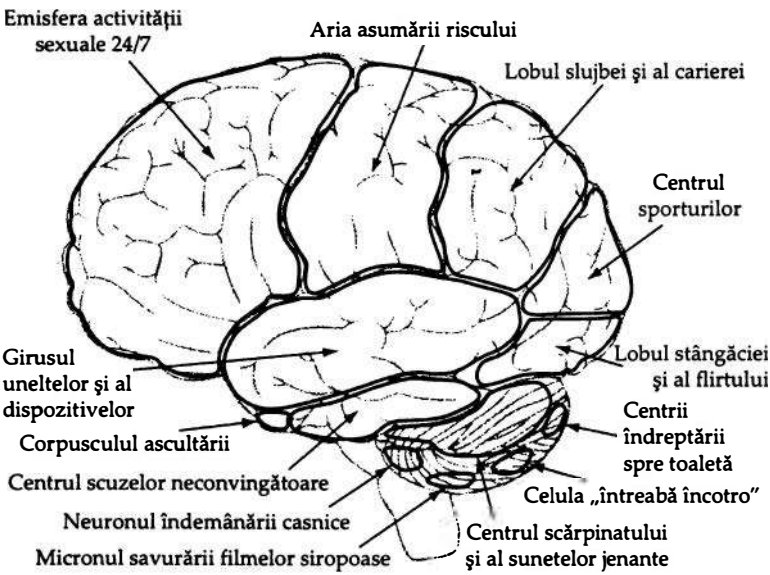


Figura 1 – Creierul lui.

*fCT – CT funcțional; fRMN – RMN funcțional; şi fPET – PET funcțional.

Îl voi lăsa pe Walt să vă împărtășească câteva informații științifice, dar promit să nu îl las să se complice prea mult! Și mă voi abține să fac glume de genul: „Bărbații au doi creieri: unul l-au pierdut și cel de-al doilea a plecat să-l caute pe primul – și, desigur, nu cere nimănui nicio indicație în ce direcție ar trebui s-o apuce!" Pur și simplu nu voi recurge la un astfel de umor de doi bani. Totuși cred că schița cu datele neuroanatomice din Figura 1 este destul de corectă – ce părere aveți?

Ei bine, cred că este corect să privim și în cealaltă parte a fileului, așa că dați-mi voie să vă prezint Figura 2, ilustrația mea pentru creierul feminin.

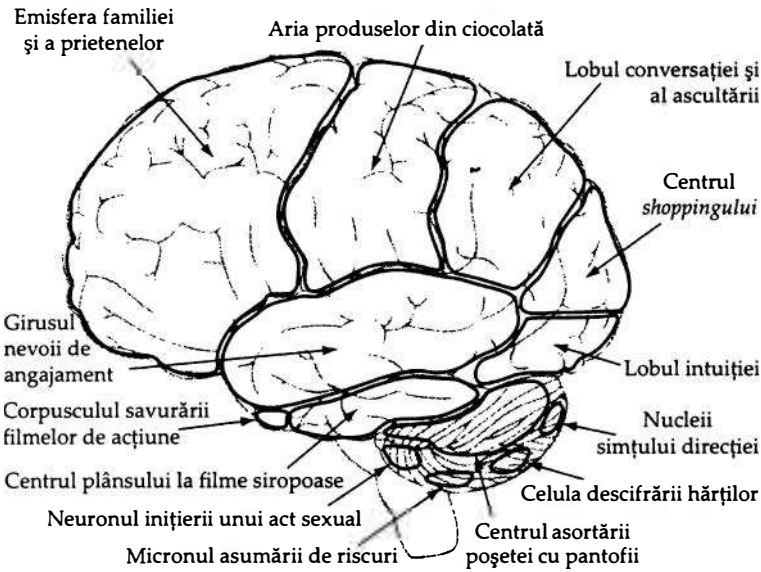

Emisfera familiei și a prietenelor
Aria produselor din ciocolată
Lobul conversației și al ascultării
Centrul *shoppingului*
Girusul nevoii de angajament
Lobul intuiției
Corpusculul savurării filmelor de acțiune
Nucleii simțului direcției
Centrul plânsului la filme siropoase
Celula descifrării hărților
Neuronul inițierii unui act sexual
Centrul asortării poșetei cu pantofii
Micronul asumării de riscuri

Figura 2 – Creierul ei.

Nora noastră, Jennifer, care își face doctoratul în neuroștiințe, ne-a ajutat să desenăm aceste ilustrații și sperăm că v-au plăcut. Dar dacă

vi se par suficiente informațiile științifice, poate doriți să treceți rapid peste restul capitolului și să analizați tabelele de la paginile 52, 55 și 61 care vor rezuma informația pe care urmează să v-o prezinte Walt.

Pentru aceia dintre voi care sunteți mai curioși, dați-mi voie să vă prezint o creație absolut minunată – creierul uman. Creierul poate procesa vorbirea, imaginile vizuale complexe și un spectru foarte larg de sunete. El controlează temperatura corpului, tensiunea arterială, frecvența cardiacă și respirația. Primește o cantitate imensă de informații despre lumea din jur prin intermediul diferitelor simțuri. Este cel care comandă mișcarea fizică atunci când umblăm, când vorbim, când stăm în picioare, când mestecăm, când înghițim sau, pur și simplu, când stăm pe scaun. Ne permite să gândim, să visăm, să medităm și să trăim emoții.

Creierul obișnuit cântărește circa 1500 g sau 2% din masa corporală, folosește 20% din oxigenul pe care-l inspirăm și 25% din totalul caloriilor pe care le mâncăm. În plus, aproximativ 20% din totalul sângelui pompat de inimă ajunge la creier.[1] Este alcătuit din o sută de miliarde de neuroni – un număr uimitor dacă e să ții cont de faptul că se consideră că întreaga galaxie a Căii Lactee ar fi alcătuită cam din o sută de miliarde de planete și de stele.

Creierul are nevoie de un flux sangvin continuu, de oxigen și de calorii pentru a face față necesarului metabolic uriaș[2] al celor 10^{14} sinapse sau conexiuni[3] care operează cu viteza fulgerului. De fapt, s-a estimat că în creier se procesează 10^{16} instrucțiuni pe secundă, ceea ce ar însemna de zece ori viteza teoretică a unui supercomputer din cele mai performante care nu poate procesa mai mult de 10^{15} instrucțiuni pe secundă.[4]

Creierul este de-a dreptul uimitor!

Anatomia creierului pentru to(n)ți

În ceea ce privește structura, putem considera că creierul este alcătuit din trei părți principale: două – cortexul cerebral și

trunchiul cerebral – pot fi observate din exteriorul creierului (vezi Figura 3), iar cea de-a treia – sistemul limbic – se află în interiorul acestuia (vezi Figura 4).

Trunchiul cerebral, incluzând **cerebelul**, este situat în porțiunea unde se îmbină craniul cu coloana vertebrală a gâtului. Aceasta este aria care reglează funcții precum respirația, circulația și digestia. Chiar și atunci când anumite arii superioare ale creierului sunt distruse (cum se poate întâmpla în loviturile puternice sau în traumatismele craniene), trunchiul cerebral va continua, de obicei, să funcționeze nestingherit. Se pare că această regiune a creierului este similară în mare parte la bărbați și la femei. Dar, pe măsură ce urcăm la nivelurile superioare ale creierului, diferențele sunt remarcabile.

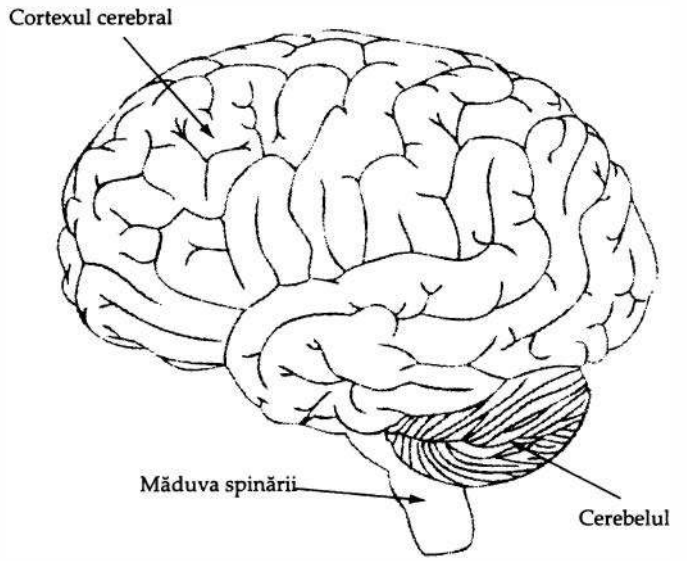


Figura 3 – Părțile componente ale creierului.

Sistemul limbic care este situat în profunzimea creierului și s-a încolăcit în jurul trunchiului cerebral este conceput să ne

ajute să reacționăm la reacțiile senzoriale din lumea exterioară. În fiecare secundă, indiferent de faptul că dormim sau că suntem în stare de veghe, milioane de stimuli senzoriali care sunt înregistrați de terminațiunile nervoase de la nivelul pielii, al ochilor, al nasului, al urechilor şi al papilelor gustative (atingere, vedere, miros, sunet, gust) sunt procesați la nivelul sistemului limbic.

Atunci când stimulul este asociat cu o anumită emoție, această „memorie emoțională" va fi imprimată în sistemul limbic. Dacă acel impuls stimulează memoria emoțională în mod repetat, sistemul limbic o va transmite mai departe la structurile superioare şi inferioare. Psihologul Turhan Canli, PhD, a demonstrat faptul că femeile codifică amintirile folosind căi de transmitere diferite şi mult mai complexe decât căile

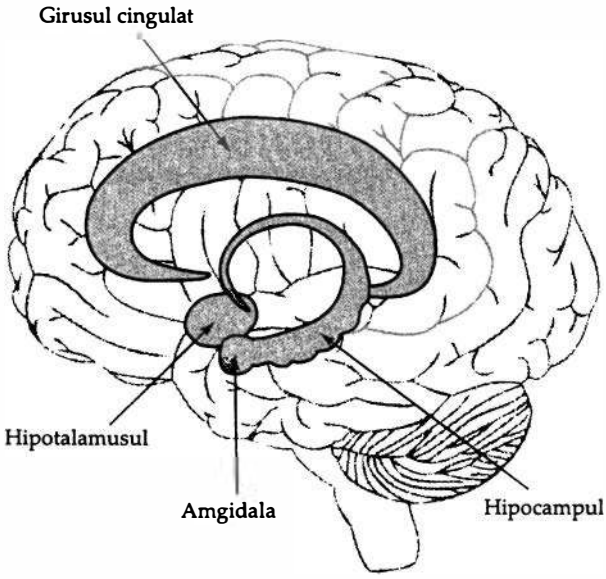


Figura 4 – Sistemul limbic.

folosite de bărbați. Drept urmare, femeile își pot aminti un fapt cu mai mare exactitate (comparativ cu bărbații), precum și sentimentele și senzațiile care au fost provocate odată cu înregistrarea faptului respectiv.[5]

Cel puțin patru structuri majore ale sistemului limbic sunt diferite la bărbați comparativ cu cele ale femeilor – **hipotalamusul, amigdala, hipocampul** și **girusul cingulat.** Ilustrația din Figura 4 ne prezintă sistemul limbic.

Hipotalamusul reprezintă centrul sexual al creierului. După cum vă imaginați, această glandă de mărimea unei bile este foarte diferită în creierul lui comparativ cu cea din creierul ei. Hipotalamusul este foarte sensibil la acțiunea testosteronului și are dimensiuni considerabil mai mari la bărbați decât la femei. Dimensiunea și sensibilitatea acestei glande este o parte a motivului pentru care majoritatea bărbaților au dorințe sexuale mult mai puternice decât femeile.

Hipocampul și **amigdala** recepționează, procesează și stochează memoria emoțională. Amigdala amplifică amintirile care sunt plăcute sau care produc teamă. Ea comunică hipocampului care amintiri trebuie stocate în acel loc, după care le înșiruie precum perlele pe un colier. Spre exemplu, nu te va lăsa să uiți niciodată ce făceai pe 11 septembrie 2001.

Aceste două porțiuni din sistemul limbic sunt mult mai mari și mai active la femei decât la bărbați și, tot în cazul femeilor, sunt mult mai bine conectate cu centrii corticali de prelucrare verbală și emoțională. De aceea, femeile fac conexiuni mult mai complexe între cuvinte, sentimente și amintiri decât o fac bărbații. Drept urmare, e mai puțin probabil ca bărbații să-și amintească experiențele lor emoționale. În cazul bărbaților, aceste regiuni ale sistemului limbic sunt mult mai bine conectate cu măduva spinării decât cu cortexul cerebral. De aceea, ca răspuns la stimulii emoționali, bărbații sunt mai puțin capabili și e mai puțin probabil să-și exprime sentimentele în mod verbal și sunt mult mai înclinați să răspundă în mod fizic.

Girusul cingulat a fost descris drept „un important centru al emoțiilor din sistemul limbic"[6]. În timp ce emoția, intimitatea și legătura afectivă au conexiuni neuronale și chimice, precum și transmitere în și prin creier, girusul cingulat controlează acest proces. Girusul cingulat nu doar că este mai mare și mai activ la femei, ci are mult mai multe conexiuni neuronale cu cortexul cerebral decât bărbații (în special cu ariile de procesare verbală și emoțională din ambele emisfere corticale). Acest lucru explică tendința naturală a femeii de „îngrijire și apropiere", de purtare de grijă și de exprimare a sentimentelor pe care le trăiește.

Emisfera stângă	Emisfera dreaptă
Din punct de vedere fizic, controlează partea dreaptă a corpului.	Controlează partea stângă a corpului.
Partea „rațională" a creierului.	Partea creativă și artistică a creierului.
Din punct de vedere mental, controlează logica, rațiunea și vorbirea.	Din punct de vedere mental, controlează ideile și imaginația.
Efectuează analiza specifică. Este partea „practică" și „realistă" a creierului.	Efectuează gândirea holistică.
Evaluează detalii fine.	Evaluează imaginea de ansamblu.
Procesează gândirea liniară și sarcini specifice.	Procesează gândirea spațială și multiprocesarea.
Își amintește, de exemplu, versurile unui cântec.	Își amintește, de exemplu, melodia unui cântec.

Tabelul 1 – Funcția fiecărei emisfere.

Cortexul cerebral este cea mai înaltă porțiune a creierului (atât funcțional, cât și anatomic, în poziție ortostatică). Cortexul cerebral este responsabil de faptul că vedem, mirosim, gândim, ne amintim și medităm. De asemenea, ne ajută la luarea deciziilor morale, la gândirea abstractă, la concepere,

la idealizare, la stabilirea obiectivelor, la găsirea motivației și la multe alte funcții umane superioare.

Aceste conexiuni complicate între corp, sistem limbic și cortexul cerebral – și diferențele dintre modul în care se realizează aceste conexiuni în creierul masculin și în cel feminin – sunt ceea ce ne afectează relațiile și căsniciile.

Cortexul cerebral este împărțit în două părți, una stângă și una dreaptă, numite emisfere. Fiecare emisferă are funcții distincte, după cum am încercat să le rezum în Tabelul 1.

În plus, fiecare emisferă a creierului este împărțită, la rândul ei, în patru lobi – frontal, parietal, temporal și occipital.

Lobul frontal se ocupă, în principal, de gândirea rațională, de planificare, de vorbire, de mișcare (cortexul motor), de sentimente și de rezolvarea problemelor.

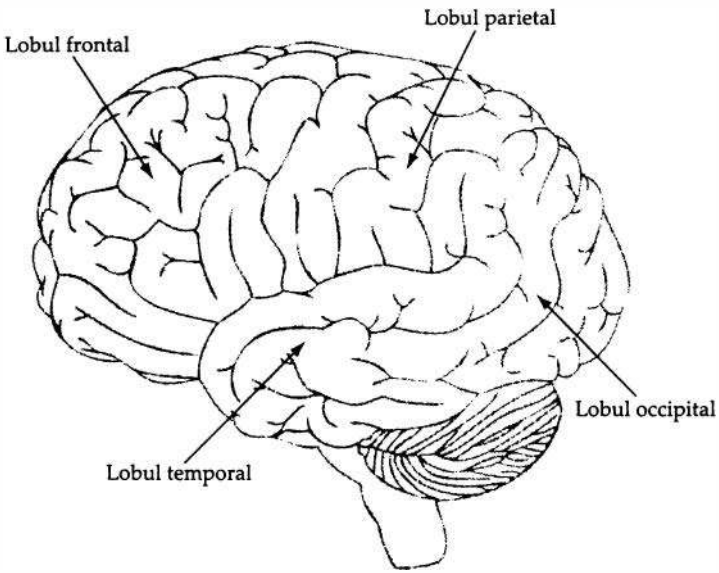


Figura 5 – Lobii corticali.

Lobul parietal este implicat în percepția stimulilor tactili, a presiunii, a temperaturii şi a durerii.

Lobul temporal este implicat în percepția şi în recunoaşterea stimulilor auditivi (auzul) şi în memorie.

Lobul occipital se găseşte în porțiunea posterioară a creierului şi este implicat în multe aspecte legate de vedere.

În plus, cortexul cerebral conține două tipuri de materii sau substanțe. **Substanța cenuşie** este locul în care se găseşte cea mai mare parte din energia şi funcția de procesare ale creierului. **Substanța albă** cuprinde fibrele lungi (axonii) care transmit semnale electrice în jurul creierului, dar şi spre şi dinspre organism.

Creierul masculin are mult mai multă substanță albă care conectează centrii de gândire şi de reacție din creier cu măduva spinării decât creierul feminin. De aceea, bărbații sunt concepuți pentru reacții fizice mai presus de reacțiile la nivelul gândului. Creierul feminin are mai multă substanță albă implicată în conectarea celor două emisfere, motiv pentru care este mult mai bine concepută pentru sarcini multiple.

În capitolele următoare vom vorbi despre numeroasele moduri în care aceste diferențe structurale ne afectează căsnicia. Dar înainte de a merge mai departe, haideți să ne folosim de Tabelul 2 pentru a rezuma câteva dintre diferențele structurale semnificative dintre creierul bărbatului şi creierul femeii.

Creierul masculin şi cel feminin sunt diferiți din punct de vedere al construcției şi al compoziției chimice. Cu cât femeile – şi cei care le iubesc – vor accepta şi vor aprecia mai repede modul în care aceste diferențe neurologice le modelează comportamentul femeii, cu atât mai repede o vom scoate la capăt.[7]

Louann Brizendine, MD

Structura cerebrală	Creierul masculin	Creierul feminin
corpul calos	mai mic	mai mare
amigdala, hipocampul și memoria emoțională	mai mici și mai puțin conectați cu cortexul cerebral, dar mai bine conectați cu măduva spinării și cu restul organismului	mai mari și foarte bine conectate cu cortexul cerebral – mai ales cu centrii vorbirii din cortex
centrii vorbirii	puțini și slab conectați	multipli și puternic conectați
girusul cingulat și emoțiile	mai puțin conectate cu cortexul cerebral, dar mai bine conectate cu măduva spinării	puternic conectate cu cortexul cerebral, dar mai puțin conectate cu măduva spinării
hipocampul și centrii emoționali din cortex	mici și mai puțin conectate	mari și puternic conectate

Tabelul 2
Diferențele structurale între creierul masculin și cel feminin.

Chimie cerebrală pentru to(n)ți

Nu doar că structura creierului masculin diferă de cea a creierului feminin, dar și substanțele chimice din creierul nostru sunt uimitor de diferite. Substanțele chimice din creier au rolul de a transmite semnale dintr-o parte a creierului (sau de la un neuron) în cealaltă – sau de la organism la creier (și viceversa). Peste șaptezeci de substanțe chimice diferite au un impact major asupra creierului, influențând sentimentele și reacțiile noastre. Două dintre categoriile mai interesante de substanțe chimice care influențează creierul sunt hormonii* și

*Hormonul este o substanță chimică (de obicei, un peptid sau un steroid) care este produsă de un țesut și care este preluată de fluxul sangvin, având rolul de a influența activitatea fiziologică (cum ar fi creșterea sau metabolismul) unui alt țesut.

neurohormonii* care pot afecta creierul masculin şi cel feminin (şi sistemul nervos) în moduri foarte diferite.

Testosteronul

Principalul hormon sexual al bărbatului, testosteronul, afectează profund comportamentul şi dispoziţia acestuia. Dar ca reglator al dispoziţiei, testosteronul este minuscul pe lângă principalii hormoni ai femeii – estrogenul şi progesteronul. Desigur, testosteronul este hormonul cel mai mult asociat cu agresivitatea, cu competitivitatea şi cu hotărârea tipice bărbatului. Dacă unui bărbat pasiv i se administrează testosteron, acesta va deveni mai asertiv şi mai agresiv. Mai mult, competiţia creşte nivelul de testosteron, iar rivalitatea stimulează agresivitatea. Spre exemplu, nivelul de testosteron în rândul atleţilor atinge practic cele mai înalte concentraţii la sfârşitul unei competiţii, nu la începutul ei.[8]

Testosteronul, administrat unei femei, intensifică agresivitatea femeii, dar nu într-o proporţie echivalentă cu efectul obţinut în cazul unui bărbat, deoarece creierul masculin este conceput să fie mult mai sensibil la acţiunea acestui hormon. Nivelul testosteronului la femei (şi apetitul ei sexual) creşte în perioada ovulaţiei. Această creştere durează circa 40 de ore. În schimb, nivelul testosteronului la bărbat este crescut în permanenţă.

De asemenea, testosteronul îl ajută pe bărbat să se concentreze asupra unui proiect, a unei competiţii, a unei misiuni sau a unei aventuri. Nu îl lasă să fie distras. Cercetătorii de la Georgia State University au descoperit că „înalţii performeri" testaţi în fiecare domeniu (lideri în mediul de afaceri, politicieni, sportivi şi aşa mai departe) au niveluri mai crescute de testosteron.[9]

În plus, testosteronul este cel care alimentează dorinţa de independenţă a bărbatului. Theresa Crenshaw, MD, expertă

*Neurohormonul este un hormon secretat la nivelul sistemului nervos sau a cărui acţiune este orientată în mod specific la acest nivel.

în farmacologie sexuală, scrie: „«Profilul de singuratic» al testosteronului este absolut crucial în înțelegerea modului în care sunt concepuți bărbații [...] Testosteronul îl motivează pe un bărbat să urmărească separarea în moduri în care femeia nu o va face [...] Te face să-ți dorești să întreții un raport sexual, dar în același timp te face să-ți dorești să fii singur."[11]

Testosteronul este motivul pentru care creierul este mai puțin afectat de oboseală – și totodată mai hotărât.[10]
Anne Moir, PhD

Atunci când o soție spune: „Soțul meu nu e în toate mințile!" sau „Soțul meu este atât de independent!" sau „Soțul meu pur și simplu nu e în stare să renunțe sau să se dea bătut!" ea nu face altceva decât să descrie efectele testosteronului. Acesta îi stimulează dorința de a reuși și de a-și atinge scopul – de a întreține și de a proteja. Îi stimulează dorința de a cuceri și, uneori, de a fi singur. De asemenea, îl poate determina să devină defensiv și să se înfurie dacă ea nu înțelege aceste caracteristici ale lui și dacă nu știe cum să-l abordeze.

Ocitocina

Acest hormon este adesea numit hormonul „dezmierdărilor" sau al „legăturii sufletești" pentru că este descărcat în cantități mari atunci când doi se îmbrățișează și se cuibăresc unul în brațele celuilalt. Acest hormon crește sensibilitatea la atingere și sentimentele de legătură sufletească, în special la femei. Cu cât o persoană are concentrații mai mari de ocitocină, cu atât va fi mai puțin agresivă și mult mai empatică. Și după cum vă puteți probabil imagina, femeile tind să aibă o concentrație de ocitocină mult mai mare decât bărbații.

Ocitocina stimulează la nivelul creierului feminin ceea ce biologii numesc comportamente de „îngrijire și apropiere" (în opoziție cu răspunsurile de tipul „luptă sau fugi" pe care le provoacă testosteronul la nivelul creierului masculin). Atunci când o femeie se simte foarte legată de cineva sau de ceva,

acest sentiment este în mare măsură, determinat de ocitocină. Ocitocina este cea care creşte receptivitatea sexuală a femeii şi este, în parte, responsabilă de faptul că o femeie poate avea sentimente intense de satisfacţie în timpul şi imediat după un act sexual, chiar dacă ea nu a avut un orgasm.[12] De asemenea, ocitocina intensifică sentimentele călduroase şi de grijă ale femeii faţă de copilul ei şi îi provoacă reflexul de curgere a laptelui atunci când alăptează. Atunci când o mămică îşi priveşte bebeluşul în ochi, concentraţia ei de ocitocină urcă la niveluri mult superioare celor pe care le prezintă bărbaţii, iar această afluenţă de ocitocină este extrem de plăcută pentru o femeie. De fapt, această infuzie de ocitocină „este resimţită în mod mai mult decât plăcut" de către o femeie, pentru că „sinele ei central, identitatea ei centrală, este extrem de împlinit"[13].

Există totuşi un moment când nivelul de ocitocină al bărbatului se apropie de cel înregistrat de femeie – în momentul şi imediat după orgasm în timpul unui act sexual. Acela este momentul *lui* de legătură sufletească, în care este inundat de acel sentiment de „bine" indus de ocitocină. Fenomenul de apropiere sufletească determinată de ocitocină se intensifică cu cât soţul petrece mai mult timp cu soţia sa. Concluzia este deci că monogamia, practic, poate creşte legătura sufletească şi loialitatea unui bărbat faţă de soţia sa.

Vasopresina

Produsă la nivelul hipotalamusului, această substanţă chimică, împreună cu testosteronul, reglează „persistenţa sexuală, agresivitatea, manifestările ierarhice şi marcajele teritoriale"[14]. Vasopresina poate, de asemenea, stimula apariţia comportamentului parental la bărbat.[15] Unul dintre motivele pentru care bărbaţii au concentraţii mai mari de vasopresină decât femeile îl reprezintă faptul că cromozomul Y (prezent la bărbaţi, dar nu şi la femei) creşte densitatea fibrelor producătoare de vasopresină. În timpul preludiului sexual, vasopresina este secretată la bărbaţi, dar nu şi la femei (iar bărbaţii pot fi

mulțumitori pentru aceasta, pentru că un nivel mai mare de vasopresină la femei practic le scade dorința sexuală).

> [Vasopresina] este un alt motiv pentru care îngrijirea sugarilor nu este și nu va fi niciodată monopolizată de bărbați. Și nici elevii claselor întâi nu vor beneficia de mai mulți învățători decât de învățătoare. Acele săli de clasă au nevoie de concentrații crescute de ocitocină, nu de vasopresină. În sălile de clasă ale liceelor ai mai multe șanse să întâlnești profesori bărbați, pentru că adolescenții sunt deja mai independenți și, astfel, le poate fi util acel gen de provocare a agresivității pe care le-o poate oferi un bărbat.[16]
>
> **Michael Gurian**

Serotonina

Serotonina are capacitatea de a ne calma. Bărbații au de obicei concentrații mai scăzute de serotonină decât femeile, ceea ce reprezintă unul din motivele pentru care ei tind să se comporte în mod impulsiv și să reacționeze în mod fizic în proporție mult mai mare decât femeile. Combinația dintre nivelurile scăzute de serotonină și de ocitocină și concentrațiile crescute de testosteron și de vasopresină predispune bărbații din punct de vedere biologic să aleagă acțiunea înaintea dialogului.

Creierul și dispoziția unei femei sunt concepute să fie calmate de niveluri crescute de serotonină. Această substanță, combinată cu niveluri mai crescute de ocitocină, le face pe femei să devină mult mai dispuse și mai capabile decât bărbații să stea liniștite și să se angajeze în discuții sau să îngrijească de copii.

> Impulsivitatea domolită a serotoninei [...] oferă [femeilor] avantajul prin construcție biologică, față de bărbați, de a considera comportamentele privind atașarea și îngrijirea mult mai împlinitoare.[17]
>
> **Michael Gurian**

Estrogenul

Atunci când estrogenul inundă creierul unei femei, ea are un sentiment general de bine și de mulțumire. Estrogenul are un

efect liniştitor şi sprijină memoria. Concentraţia de estrogen creşte în timpul primei jumătăţi a ciclului menstrual, fiind motivul pentru care creierul femeii este mai alert şi mai sensibil la stimuli. Estrogenul este motivul pentru care creierul ei are sentimente precum stimă de sine crescută, entuziasm, plăcere şi excitare sexuală. După cum observa Anne Moir, PhD, estrogenul este cel care face ca femeile „să fie mai eficiente în executarea de sarcini ce necesită mişcări rapide, îndemânatice şi fine, precum şi, desigur, în toate situaţiile care necesită fluenţă şi o bună articulare verbală."[18]

Modificările hormonale suferite de femeie în timpul ciclului ei lunar, în preajma menopauzei sau la debutul menopauzei afectează direct funcţionarea creierului ei, în special în experienţele emoţionale. Aceşti hormoni îi influenţează nu doar sistemul limbic, dar şi neurohormonii şi funcţionarea creierului. Femeile, odată intrate în menopauză, au concentraţii mai reduse de estrogen, dar continuă să aibă acelaşi nivel de testosteron în organism, motiv pentru care, în mod natural, vor deveni mai agresive.

Progesteronul

Acest hormon face ca o femeie să aibă sentimente materne şi de grijă, oferindu-i un sentiment general de bine şi de satisfacţie. La fel ca şi estrogenul, are un efect liniştitor şi ajută memoria. Progesteronul are un efect relaxant, astfel că atunci când concentraţia sa scade brusc, cum se întâmplă chiar înainte de menstruaţia femeii (sau după naşterea unui copil), femeia poate să se simtă mai agitată şi să aibă probleme cu somnul.[19]

În schimb, concentraţii mai ridicate de progesteron pot face ca creierul femeii să devină mai lent, fapt care se va traduce în scăderea libidoului şi într-o intensificare a depresiei. Aceasta se întâmplă în mod tipic în cea de-a doua jumătate a ciclului menstrual, când nivelul de progesteron este mai ridicat.

Hormonii controlează multe aspecte ale sănătăţii fizice şi mentale ale femeii. Femeile pot avea dispoziţii, nevoi,

sentimente şi simptome din cele mai variate, în diferite momente – şi asta nu pentru că se străduiesc ele foarte tare să fie nişte fiinţe imposibile! Hormonii feminini schimbă literalmente modul în care funcţionează creierul lor. Atunci când hormonii o iau razna, aceştia pot declanşa orice – de la acnee şi insomnie până la scăderi ale memoriei şi la creşteri în greutate. E suficient să ruineze o zi din viaţa unui cuplu – ca să nu mai vorbim de faptul că generează o tensiune enormă în căsnicie.

Ce înseamnă toate acestea?

Tabelul 3 rezumă concentrațiile diferitelor substanțe chimice în creierul lui şi creierul ei. Aceste substanțe chimice afectează foarte mult modul în care funcționează creierul masculin şi cel feminin.

Substanţe chimice	Bărbat	Femeie
ocitocină serotonină estrogen progesteron	scăzută	crescută
testosteron vasopresină	crescută	scăzută

Tabelul 3 – Concentrația diferitelor substanțe chimice în creierul masculin şi în creierul feminin.

Structura şi funcția de bază ale creierului masculin sunt stabilite încă din perioada intrauterină, când creierul este scăldat în testosteron. Apoi, testosteronul şi vasopresina – toate crescute de cromozomul unic masculin Y – intervin în reglarea pornirilor masculine. Această combinație dintre structura creierului şi anumite concentrații de substanțe chimice se traduce într-un creier predestinat competiției şi cuceririi.

În cazul femeilor, conexiunile din creierul ei, combinate cu niveluri crescute de ocitocină şi de un alt hormon asociat cu sentimentele pozitive, dopamina – mai ales în timpul unei conversaţii – rezultă în sentimente de plăcere intensă. Această combinaţie dintre structura creierului şi o anumită configuraţie a substanţelor chimice ne prezintă un creier preconectat pentru conversaţii şi pentru legături cu alţi oameni – îmbrăţişări, dezmierdări, romantism şi afecţiune.

Sperăm că această scurtă incursiune în neuroanatomie şi în chimia creierului masculin şi a creierului feminin v-a oferit câteva indicii ale impactului puternic pe care fiecare îl poate avea asupra stabilităţii, asupra vitalităţii şi asupra satisfacţiei care caracterizează căsnicia voastră. Ştiinţa ne arată limpede că există doi creieri complet diferiţi.

- Unul este conceput pentru planuri şi pentru pacte – celălalt, pentru îngrijire şi pentru interrelaţionare.
- Unul accentuează competiţia – celălalt, compasiunea şi grija.
- Unul este orientat în spaţiu şi spre rezultate – celălalt este centrat pe conversaţii şi pe cooperare.
- Unul este atras de proiecte – celălalt, de oameni.

Cercetătorii au descoperit multe, multe diferenţe între creierul masculin şi cel feminin – şi putem prezice că vor mai descoperi mii de alte diferenţe. De ce? Creierul masculin şi cel feminin sunt, în mod complex, concepuţi să fie încântător de diferiţi şi să reacţioneze în moduri aproape opuse.

Până în prezent s-au descris cel puţin o sută de diferenţe sexuale între creierul masculin şi cel feminin. Iar ele sunt în continuă creştere în urma studiilor care se efectuează pe animale şi pe oameni.[20]

Nancy G. Forger, PhD

E timpul să renunțăm la iluzia* că creierul masculin și cel feminin sunt identici. Nu sunt și nu au fost niciodată. Creierul masculin și cel feminin sunt la fel de diferiți precum ziua și noaptea și, cu toate acestea, noaptea și ziua ne spun că lumea noastră se rotește cum trebuie – exact așa cum a intenționat Dumnezeu să fie.

Iar acesta este un punct-cheie. Nu este un accident faptul că Dumnezeu a proiectat creierul masculin și cel feminin să fie *foarte* diferiți. Dacă învățăm cum să înțelegem, să apreciem și să ne bucurăm de aceste diferențe, vom obține multe beneficii care vor consolida relația noastră.

> Concepția că bărbații sunt de pe Marte și femeile, de pe Venus descrie diferențele dintre cele două sexe ca fiind exagerate. Cele două sexe sunt diferite, dar nu într-atât de diferite încât să nu ne putem înțelege unii pe ceilalți.[21]
>
> **Simon Baron-Cohen, PhD**

Poate acesta este motivul pentru care apostolul Petru îi învață pe soți să „[locuiască] plini de înțelegere cu soțiile [lor]."[22] Descoperind numeroasele și încântătoarele diferențe dintre creierul masculin și cel feminin, soții și soțiile pot ajunge să se aprecieze și să se înțeleagă unul pe celălalt. Acest lucru poate conduce la așteptări mai realiste din partea celuilalt. Apoi, frustrarea, dezamăgirea și mânia pot dispărea odată ce descoperim că este posibil să conviețuim plini de bucurie în căsnicie.

*Iluzia este o convingere fixată, eronată.

PARTEA 2

Creierul lui,
creierul ei

Diferențele

3

Diferențe în modul în care percepem această lume

Barb şi cu mine suntem întotdeauna încântați să admirăm împreună curcubeul de pe veranda casei noastre. Curcubeul, care apare, de obicei, luminos şi reliefat pe norii întunecați de la răsărit, ne reaminteşte de dragostea eternă ce ne-o poartă Dumnezeu.[1] De fiecare dată când descoperim curcubeul pe cer, suntem uimiți de calitățile artistice şi glorioase ale lui Dumnezeu.[2] Şi ne reaminteşte cât de diferit percep bărbații şi femeile lumea.

> Femeile pot vedea culori şi texturi pe care bărbaţii nu le disting. Ele aud lucruri pe care bărbaţii nu le aud şi pot să simtă mirosul unor lucruri pe care bărbaţii nu le percep.[3]
>
> **Leonard Sax, MD, PhD**

Când mă uit la un curcubeu, eu văd doar şapte culori (la fel cum le vedea şi Isaac Newton – roşu, oranj, galben, verde, albastru, indigo şi violet). Totuşi, Barb distinge, de obicei, opt sau nouă culori într-un curcubeu. Iar când căutam culori ca să ne zugrăvim dormitorul, Barb s-a oprit la o varietate de nuanțe de verde – verde-smarald, verde-jad, verde-crud, verde-măsliniu, verde-lămâi şi vreo treizeci şi patru de alte nuanțe. Eu mă uit la culorile acelea şi nu văd decât nuanțe mai închise şi mai

deschise de verde. Eu nu văd absolut nicio diferență între verde-pal şi verde-muşchi – dar niciuna! Însă pentru femei, care au ceea ce cercetătorii numesc „tetracromie",* diferența pe care o stabilesc între culori este uimitoare. Femeile tetracrome pot împărți un curcubeu, în medie, în zece culori diferite.[4]

Diferențe de văz

Există argumente biologice ce stau la baza acestor diferențe. Retina recepționează stimuli luminoşi pe care îi transmit, pe calea nervului optic, spre creier. Celulele în formă de bastonaşe ale retinei sunt fotoreceptori pentru alb şi pentru negru, în timp ce celulele în formă de conuri sunt specializate în recepționarea culorilor. Femeile au un procent mai mare de celule cu conuri decât bărbații. Astfel că femeile pot distinge mai bine culorile în comparație cu bărbații. Nici nu e de mirare că atât de mulți bărbați tind să asorteze aiurea cămaşa cu cravata şi cu şosetele!

Studiile au demonstrat faptul că băieți sub şapte ani recepționează mai puține detalii senzoriale decât fetele de aceeaşi vârstă. Un studiu efectuat în Marea Britanie a analizat doar nou-născuții cu vârste cuprinse între două şi patru zile de la naştere şi s-a descoperit faptul că fetele petrec de două ori mai mult timp în a păstra contactul vizual cu adulții decât băieții, indiferent dacă adultul tăcea sau vorbea.[5] Mai mult, fetele în primele luni de viață observă şi urmăresc ochii unui adult mult mai des decât o fac băieții[6] şi stabilesc mai frecvent un contact vizual decât băieții.[7]

Dar, la fel ca orice altă diferență între modurile în care au fost concepuți bărbații şi femeile, există atât avantaje, cât şi dezavantaje – puncte tari şi puncte slabe. Să luăm, de

* Tetracromia este starea în care o persoană posedă patru canale independente pentru recepționarea informației culorilor sau posedarea a patru tipuri diferite de celule cu conuri, unul în plus față de cele trei normale (roşu, verde, albastru).

exemplu, condusul mașinii pe timp de noapte. Ochii unui bărbat sunt mai bine echipați pentru vederea la distanță, în condițiile unui câmp vizual mai îngust – în special noaptea. Această abilitate, adăugată abilității sale spațiale foarte pronunțate pe care i-o controlează emisfera cerebrală dreaptă, îi permite unui bărbat să recunoască și să identifice vehiculele din trafic care se apropie de el mai rapid decât o poate face o femeie.

Noi, bărbații, vedem mai bine decât femeile la lumină puternică, dar tindem să distingem un câmp vizual mai îngust. Cu alte cuvinte, avem ceea ce cercetătorii numesc „vedere de tunel slabă – cu o mai mare concentrare în adâncime"[8] Acesta este probabil unul din motivele pentru care pietonii băieți sunt mult mai des accidentați sau uciși în urma accidentelor rutiere decât fetele, într-un raport de 2:1. Iar acest lucru nu se datorează exclusiv faptului că băieții sunt dispuși să-și asume mai multe riscuri (fapt care este, fără îndoială, adevărat), dar și faptului că vederea lor periferică este mai puțin performantă comparativ cu cea a fetelor.[9] Vederea mai cuprinzătoare a unei femei îi permite literalmente să cuprindă mai bine imaginea de ansamblu.[10] Modul în care sunt concepuți ochii ei pot, de asemenea, explica motivul pentru care șoferițele sunt mai rar accidentate din lateral într-o intersecție, comparativ cu șoferii de sex masculin.[11]

Aceste diferențe în modul în care au fost concepuți ochii masculini și cei feminini explică totodată ceea ce s-a întâmplat într-o noapte când m-am dus să caut ceva în baie. Barb făcuse curat în baie, iar eu eram convins că ascunsese un lucru care era al meu. Pentru că nu-l vedeam nicăieri! Am chemat-o pe Barb și am întrebat-o dacă mi-ar putea spune unde îl ascunsese. Ofensată de așa-zisa mea orbire, a intrat hotărâtă în baie și, apoi, ca prin minune, a înșfăcat acel lucru de pe măsuța de toaletă – exact din locul în care-l lăsasem ultima oară!

La începutul căsniciei noastre, am fost convins că Barb se pricepe la scamatorii – făcea să apară de nicăieri tot felul de lucruri pe care le căutam disperat – nu conta că era vorba de

frigider, de propriul meu birou sau de bancul meu de lucru din atelier. Hocus-pocus!

Creierul masculin înregistrează mai puține detalii senzoriale decât cel feminin. Acesta este motivul pentru care noi nu observăm praful de pe mobilă, despre care se spune că ar fi un strat fin de particule care se depune peste tot. Bărbaților nu le pasă de ce se întâmplă în interiorul casei lor. Noi suntem concepuți să fim mai preocupați de spații largi, cum ar fi garajul, aleea din fața casei, curtea.[12]

Tom Purcell

Şurubelnița, ața dentară, pachetul de unt, cheile de la maşină, portofelul – şi ani la rând toate acestea erau de fapt acolo, chiar sub ochii mei. Doar că eu nu reuşesc să le văd, pe când Barb le vede. Cu vederea ei periferică mai dezvoltată şi distingând mai bine culorile, ea poate vedea întregul conținut al frigiderului fără să-şi mişte capul. Eu, cu vederea mea în tunel, trebuie să-mi tot mişc capul sau ochii în sus şi în jos şi în toate părțile ca să pot localiza un obiect oarecare pe care-l caut.

Deficitul de vedere periferică pe care îl prezintă bărbații poate, de asemenea, explica de ce sunt surprinşi întorcând capul pentru a admira o femeie frumoasă. Bărbații şi femeile privesc în egală măsură la reprezentanții mai atractivi ai sexului opus.[13] Doar că bărbații având această vedere de tunel relativă, trebuie să-şi întoarcă puțin capul şi, chiar dacă mişcarea este aproape imperceptibilă, sunt surprinşi aproape de fiecare dată.

Diferențele dintre creierul masculin şi cel feminin în modul de percepție nu se limitează la vedere, ci există şi în modul în care auzim, simțim, mirosim şi percepem gustul. Ne delectăm cu modul ironic în care Rick David descrie câteva dintre diferențele biologice de percepție dintre bărbați şi femei:

- Creierul femeii, prin intermediul receptorilor olfactivi, pot simți mirosul unei particule dintr-un miliard când

vine vorba să detecteze un miros neplăcut. Până își dă și bărbatul seama că duhnește, e oricum prea târziu.

- La femei, cortexul hipo-interferus este extrem de dezvoltat. Această arie din creierul femeii îi stimulează dorința de a discuta chestiuni de familie în timpul ultimelor minute ale unui meci foarte disputat și cu un scor foarte strâns, pe care-l urmărim la televizor.
  „Lobul sanitar frontal" lipsește cu desăvârșire la bărbați.
  „Talamusul termometric" îi transmite femeii că ceva este întotdeauna în neregulă cu temperatura din cameră și o face să o modifice prin orice mijloace.
  „Glanda trage-pe-dreapta-că-fac-pe-mine!" se comportă ca un soi de radar la femei, determinând dorința imperioasă de a urina exact când trecem cu mașina prin zone rău-famate ale orașului.[14]

Dacă ne așteptăm ca partenerul nostru de viață să aibă simțurile noastre, vom avea parte de surprize foarte neplăcute.

Diferențe de auz

Cercetătorii din cadrul University McMaster au descoperit faptul că femeile posedă o densitate mult mai mare de nervi într-o arie a creierului asociată cu procesarea și cu înțelegerea limbajului.[15] De exemplu, un studiu al imagisticii cerebrale a demonstrat faptul că bărbații ascultă doar cu o parte a creierului, pe când femeile își folosesc ambele emisfere cerebrale.[16] Un studiu asupra creierului a demonstrat că femeile pot asculta, înțelege și procesa nici mai mult, nici mai puțin decât șapte inputuri auditive distincte (cum ar fi conversațiile) în același timp, pe când bărbații cu greu pot urmări unul singur.[17] Unul dintre motivele pentru care se întâmplă astfel este faptul că femeia are un corp calos de dimensiuni mai mari care conectează emisfera dreaptă cu cea stângă și care îi conferă abilitatea de a folosi simultan câțiva centri auditivi puternic conectați din ambele emisfere cerebrale.

Noi, femeile, avem un avantaj față de bărbați când vine vorba de auz. Pe scurt, femeile sunt mai bine concepute să recepționeze și să proceseze imputuri auditive multiple în același timp. Când vine vorba de auz, se pare că emisferele cerebrale ale unui bărbat sunt conectate ca printr-un fel de sfoară foarte subțire ce leagă două căni de tinichea.

Hei, aud ce spui! Oricum, trebuie să recunosc că Barb e mult mai capabilă să audă și să asculte decât mine. Și în cazul majorității femeilor, aceasta nu reprezintă o abilitate dobândită, ci un talent înnăscut. Diferențele înnăscute în ce privește abilitatea de a auzi pot fi demonstrate încă de la o vârstă foarte fragedă. La o săptămână de la naștere, fetele pot distinge vocea mamei lor în mijlocul sunetelor emise de alt bebeluș. Băieții în schimb, nu.[18] Oamenii de știință care au desfășurat acest studiu au descoperit faptul că fetițele pot auzi sunete mult mai fine decât cele pe care le pot percepe băieții mici. Fetele au un anumit simț al auzului care este de două până la patru ori mai eficient decât al băieților (în funcție de frecvența testată). Această diferență este manifestă la cea mai fragedă vârstă la care copiii pot fi testați cu încredere.[19]

Asta ar explica de ce puteam sta la poveşti cu o prietenă la telefon şi în acelaşi timp să ascult radioul şi pe Kate lecturând cu voce tare la masa din bucătărie şi pe Scott urmărind cine ştie ce emisiune la televizor în camera alăturată! Dar dacă sună telefonul în casă, Walt trebuie să închidă televizorul, să dea volumul muzicii cât mai încet şi să-i roage pe copii să facă linişte înainte să ridice receptorul. Eu mă duc pur şi simplu şi răspund.

La noi acasă, un robinet care picură o trezește noaptea pe Barb. Eu, în schimb, chiar dacă sunt treaz și mă aflu chiar în fața robinetului, probabil că nici n-aș băga de seamă că picură. Femeile nu sunt doar mai bune decât bărbații în a auzi sunete noi în mediul ambiant; ele sunt și mai bune în a auzi sunete înalte și sunt, în mod firesc, mai pricepute în a observa schimbări mici în volumul și în înălțimea sunetului.[20] Acest lucru ne ajută să explicăm de ce mămicile, în mod intuitiv, le cântă cântece de leagăn fetițelor, dar stau de vorbă (sau se

joacă) cu băieții. Poate fi, de asemenea, o parte a motivului pentru care de şase ori mai multe fetițe decât băieți pot lua tonul unei melodii.[21]

Schimbările mici de tonalitate şi de înălțime ne ajută totodată să „auzim" starea emoțională a copiilor şi a adulților. Îmi amintesc cum i-am spus odată fiului nostru, Scott: „Nu vorbi pe tonul ăsta cu mine, tinere." Iar el nu reuşea să înțeleagă cum de mi-am dat seama de starea lui.

Poate de aceea tot spune Barb că poate distinge şi tonul vocii mele. Imaginați-vă – ea pretinde că poate spune când sunt iritat în interior şi încerc să fiu drăguț cu ea în exterior!

În ceea ce mă priveşte, la fel ca orice alt bărbat obişnuit, un input auditiv este tot ce poate procesa creierul meu. Faptul că ştiu acest lucru mă ajută să o cinstesc pe Barb ascultând cu mai multă atenție ce are să-mi spună. Spre exemplu, de curând eram pe drum spre aeroport şi ascultam împreună cu Barb un CD. Când a început Barb să-mi spună ceva, am închis CD-playerul. Barb mi-a spus:

— Vai, dar nu trebuie să-l opreşti.

Am zâmbit şi i-am spus:

— O, ba da, trebuie, pentru că vreau să aud fiecare cuvânt pe care mi-l spui.

Cu toate avantajele înnăscute de auz de care dispun, plus faptul că creierul meu conectează stimulii senzoriali cu amintiri, nu e de mirare că îmi aduc aminte de o mulțime de lucruri pe care le-a spus Walt de când ne-am întâlnit întâia oară. Dar Walt are dificultăți să-şi amintească şi jumătate din lucrurile pe care l-am rugat ieri să le cumpere de la magazin!

Diferențe de percepție a atingerii şi a durerii

Creierul masculin şi cel feminin nu diferă doar în modul în care aud sau văd, ci, încă de la naştere, fetele reacționează mai rapid şi mai prompt la atingere şi la durere. Cercetătorii britanici au descoperit că femeile, în comparație cu bărbații,

simt durere în mai multe părți ale corpului, mai frecvent şi pentru o durată mai lungă.[22] Pielea unei femei adulte este de cel puțin zece ori mai sensibilă la atingere şi la presiune decât cea a unui bărbat[23] şi, contrar concepției universale, nivelul de toleranță al femeii la durere este, de asemenea, mai scăzut.[24]

În copilărie şi la maturitate, testele care măsoară nivelul de sensibilitate a pielii la bărbați şi la femei au demonstrat existența unor diferențe atât de uimitoare, încât scorurile obținute de bărbați şi de femei nici măcar nu sunt comparabile. De fapt, cei mai sensibili dintre băieți par să simtă mai puțin decât cele mai puțin sensibile fetițe.[25]

J. M. Reinisch, PhD

Concentrațiile ridicate de ocitocină în sângele femeii nu doar că stimulează dorința ei de a atinge, dar ocitocina creşte totodată şi nivelul de sensibilitate a receptorilor tactili de la nivelul pielii. Acest aspect explică de ce femeile din Occident sunt de patru până la şase ori mai predispuse să stabilească un anumit contact fizic cu o altă femeie în timp ce poartă o conversație cu aceasta, comparativ cu un bărbat care vorbeşte cu un alt bărbat.[26] Şi, de asemenea, explică de ce este mai probabil ca o mămică să alerge în ajutorul unui copilaş care a căzut sau care plânge şi, în acelaşi timp, este mai probabil că va atinge, va mângâia sau va îmbrățişa copilul, în comparație cu atitudinea unui bărbat.

Nu mai încape îndoială: femeile sunt mult mai sensibile decât bărbații. Iar soții ar face bine să țină minte că pentru o femeie, o atingere blândă sau o mângâiere prelungă, domoală poate face mult.

Diferențe de miros şi de gust

Când spunem că există diferențe în ceea ce priveşte mirosul şi gustul, nu ne referim la faptul că femeile chiar miros mai bine, ci că simțul mirosului la femei (şi respectiv cel al gustului) este mult mai dezvoltat decât la bărbați.

Sensibilitatea mea gustativă este mult mai pronunțată decât cea a lui Walt. Iar mirosul – să nu mai vorbim. Obișnuiam să cred că faptul că ignora șosetele acelea puturoase în dulap era felul lui de a mă agasa. Acum știu că lucrurile nu stau așa. Pur și simplu el nu este construit cu aceeași capacitate de a mirosi sau de a simți gustul ca și mine.

Dumnezeu ne-a conceput pe fiecare dintre noi cu cel puțin zece mii de receptori ai gustului care fac distincția între dulce, sărat, acru și amar și putem distinge aceste patru gusturi în toate regiunile limbii.[27] Bărbații, încă din pruncie, disting cu mai mare ușurință gusturile de sărat și de acru decât femeile.[28] Totuși femeile dispun de mai multe papile gustative și sunt mult mai capabile să discearnă gustul amar și gusturile complexe.

Când vine vorba despre miros (sensibilitatea olfactivă), femeile fac parte pur și simplu dintr-o ligă superioară nouă – cu toate că, până recent, aceasta nu era decât o glumă.[29] Pamela Dalton, PhD, cercetătoare a capacităților senzoriale, și echipa condusă de domnia sa au demonstrat că femeile aflate la vârsta reproducerii au o capacitate specială de a percepe mirosuri în concentrații foarte mici. Expuse unei varietăți de mirosuri, femeile s-au specializat rapid, devenind tot mai experte în a detecta diferitele mirosuri. Această sensibilitate crescută prezintă un nivel de cincizeci de ori mai mare decât cel prezentat de bărbații care au fost testați. Bărbații nu au simțit niciun miros, chit că au exersat. În alte experimente, femeile au avut rezultate mai bune decât bărbații când obiectivul a fost identificarea unui miros-țintă dintr-o multitudine de alte arome, un experiment mai aproape de ceea ce ni se întâmplă în viața de zi cu zi.[30]

Cercetătorii de la Yale au demonstrat totodată ceea ce știe fiecare femeie care a fost vreodată însărcinată – simțul gustativ al femeii se schimbă simțitor pe parcursul sarcinii.[31] *Simțul olfactiv al femeii devine și el mai ascuțit în timpul sarcinii. Când eram însărcinată cu Kate și cu Scott, spre exemplu, simțeam mirosurile dintr-o clădire*

înainte să intru în ea. Spre exemplu, simțeam mirosul băcăniei încă dinainte de a intra în ea. Aveam chiar impresia că pot „mirosi" starea de dispoziție a lui Walt, iar acum oamenii de știință au demonstrat că noi, doamnele, putem detecta olfactiv feromonii și mireasma unică emanată de soțul nostru – și nu doar în mod conștient, dar și la nivelul subconștientului![32]

Întotdeauna m-am întrebat cum de Barb era în stare să deschidă dulapul nostru de haine și să-și dea seama imediat că am pus acolo o pereche de pantaloni pe care-i purtasem de mai multe ori și pe care nu-i dusesem la spălat – și asta înainte să-i vadă!

Dacă crezi că simțurile noastre fizice sunt diferite, stai să vezi ce părere vei avea când vei afla câte ceva despre abilitatea de a gândi și abilitatea de a procesa. Felul în care procesăm experiențele ne poate duce, literalmente, în două lumi separate.

4

Diferențe în modul în care procesăm informațiile furnizate de această lume

Înainte să ies la plimbare împreună cu Barb într-o după-masă, mi-am pus o pălărie veche pe care nu o mai purtasem de ceva vreme. Când ne-am întors acasă, ne-am aşezat să bem un pahar cu apă, când am văzut-o pe Barb cum începe să adulmece aerul şi să-şi încrețească nasul.

— Dă-mi puțin pălăria ta, mi-a spus. I-am întins pălăria, iar ea a tras adânc aer în piept. Un zâmbet larg, de adâncă mulțumire i s-a aşternut pe față.

— Ce este? am întrebat eu.

— Miroase a vara trecută! a exclamat ea. Simt parfumul loțiunii de soare pe care ai folosit-o pe plajă când am fost în concediu. Ce timp superb am avut acolo, nu-i aşa?

Am zâmbit la rândul meu. Într-adevăr, avusesem un timp superb. Dar eu nu reuşeam să miros nimic în acea pălărie. (Şi chiar dacă aş fi reuşit, *ştiu* că n-aş fi reuşit să fac conexiunea între acel miros şi acea amintire aşa cum a făcut-o Barb.)

Diferențele în ceea ce priveşte modul în care creierul fiecăruia dintre noi preia şi procesează informația senzorială ne pot face să credem că partenerul nostru (sau tot sexul opus) este un fel de extraterestru. Partenerul tău se relaționează şi

reacționează la lumea din jur total diferit decât reacționezi tu – şi totul se datorează modului diferit în care au fost proiectate să funcționeze creierul masculin şi cel feminin. Înțelegerea aestui lucru este foarte importantă pentrua avea o căsnicie fericită.

Ori de câte ori eu şi Barb călătorim într-o țară străină, ne punem să cercetăm istoria, cultura, obiceiurile şi limba oamenilor pe care urmează să-i vizităm. Înțelegând câte ceva din lumea lor – ceva din modul în care gândesc şi trăiesc – suntem într-o postură mai bună să ne putem bucura mai mult de experiența pe care urmează să o avem. În mod asemănător, eu şi Barb dorim să îți prezentăm modul în care partenerul tău procesează şi se raportează la emoții, la stres şi la sarcinile pe care le are de îndeplinit. Mai mult ca sigur că ți se va părea o lume complet străină.

Diferențe în sistematizare şi în dezvoltarea empatiei

Femeile îşi vor găsi mai degrabă plăcerea în a petrece ceasuri în şir angajate în conversații în fața unei ceşti cu cafea sau cu ceai, povestind cu o vecină sau cu o prietenă apropiată, oferind cine încropite în fugă, dând sfaturi prietenelor în probleme de relații, mergând la cumpărături sau având grijă de prietene, de vecine sau de animale de companie. Atunci când eu şi Barb intrăm într-un chioşc de ziare dintr-un aeroport, ea, ca majoritatea femeilor, se apucă imediat să frunzărească reviste de modă, de cosmetică, reviste cu sfaturi relaționale, de decorațiuni interioare, de grădinărit şi reviste de specialitate pentru părinți.

Eu, la fel ca majoritatea bărbaților pe care i-am văzut, mă voi opri mai degrabă în dreptul revistelor despre computere, mașini, bărci, revistelor de vânătoare, revistelor sportive, despre aparatură electronică şi la revistele cu sfaturi pentru petrecerea timpului liber. Bărbaților le va face plăcere să se angajeze ceasuri în şir în diverse proiecte (proiectând sau plănuind modul în care ar putea aduce ceva îmbunătățiri în atelierul de acasă

sau la locul de muncă sau în raport cu hobby-urile lor), în activități independente (sporturi şi activități în aer liber) sau activități care încurajează competiția şi dominarea.

Aceste preferințe legate de comportament şi de petrecere a timpului liber îşi au originea în creier. Dr. Simon Baron-Cohen de la Cambridge University a rezumat aceste diferențe astfel: „Bărbații au, în medie, o dorință mai mare de a sistematiza, iar femeile, de a arăta sentimente de empatie. Sistematizarea implică identificarea legilor care guvernează modul în care funcționează un sistem [...] Empatizarea, pe de altă parte, implică recunoaşterea a ceea ce simte sau gândeşte o altă persoană şi a răspunde în fața acelor sentimente, cu o emoție adecvată."[1]

Spre exemplu, fetele cu vârsta de un an răspund mai empatic la suferința altor oameni, arătându-se mai preocupate prin afişarea unei priviri triste, prin articularea unor sunete care exprimă simpatia şi prin mângâieri.[2] Baron-Cohen subliniază: „Persoana empatică înțelege intuitiv modul în care se simt oamenii şi ştie cum să abordeze oamenii cu grijă şi cu sensibilitate."[3]

Pe de altă parte, creierul masculin funcționează optim atunci când analizează, explorează şi construieşte sisteme. Baron-Cohen ne spune că: „Persoana sistematizatoare înțelege în mod intuitiv modul în care funcționează lucrurile sau care sunt legile ce stau la baza unui sistem pe care-l guvernează. Sistemele pot fi variate – poate fi vorba de un iaz, de un vehicul, de un computer, de o ecuație matematică sau chiar de o unitate militară. Toate acestea operează folosind nişte informații exterioare pe care le procesează şi un mod de a răspunde, pe baza unor reguli."[4]

Nu cu mult timp în urmă, am invitat la cină un cuplu proaspăt căsătorit. Cei doi ne-au împărtăşit câteva provocări cu care se confruntau în relația lor. Eu şi tânărul soț ne-am lansat imediat într-o discuție privind cauzele şi posibilele soluții la problema respectivă.

Într-o cameră alăturată, m-am trezit manifestându-mi empatia față de tânăra mea prietenă și înțelegând emoțiile intense pe care le experimenta. Abordarea sistematizatoare a lui Walt și stilul meu empatic erau 100% diferite, cu toate că amândoi ne-am conectat cu tânăra soție și cu soțul ei într-un mod semnificativ.

Bărbații sistematizează, femeile empatizează

Creierul sistematizator și cel empatic se manifestă în moduri diferite:

- În jucăriile pe care le preferă copiii (fetițelor le plac păpușile, băieților le plac camioanele).
- În modul în care răspund la nerăbdarea exprimată în mod verbal (femeile negociază, bărbații se impun).
- În navigare (femeile personalizează spațiul fixându-și marcaje pe traseu; bărbații vizualizează un sistem geometric și își iau repere direcționale în desfășurarea unui traseu).
- În joc (fetele cooperează; băieții inițiază competiții).[5]

Hara Estroff Marano

Diferențe în ce privește abilitatea spațială

Un alt exemplu al modului diferit în care procesează creierul masculin și cel feminin informațiile este modul în care bărbații și femeile abordează sarcinile spațiale – abilitatea de a vedea un obiect în formă tridimensională, de a-i evalua dimensiunile, coordonatele, poziția, locația, proporțiile, mișcarea și geografia. Procesarea spațială implică să fii capabil să rotești la nivel mental un obiect; să-l sucești; să te ridici deasupra lui, în jurul lui, în el; sau să-l întorci pe dos. A naviga pe un traseu cu obstacole, a citi o hartă rutieră, a vizualiza o hartă topografică sau un proiect în trei dimensiuni sunt abilități spațiale.

Explorările funcționale ale creierului relevează faptul că abilitățile spațiale ale bărbaților sunt localizate într-o arie

specifică şi extrem de eficientă din emisfera dreaptă. La femei, cele două emisfere sunt foarte bine conectate între ele şi favorizează procesările verbale şi emoționale, dar împiedică procesarea spațială. De fapt, doar circa 10% dintre femei au abilități spațiale care sunt la fel de performante ca ale unui bărbat obişnuit.[6]

> Este adevărat, de exemplu, că majoritatea femeilor nu sunt capabile să descifreze o hartă la fel de bine cum o face un bărbat. Dar femeile pot descifra mai bine caracterul cuiva. Iar oamenii sunt mai importanţi decât hărţile. [Mintea bărbatului va căuta imediat să descopere excepţii de la regulă în această privinţă.]... Cel mai bun argument pentru a accepta diferenţele dintre noi este că, dacă le acceptăm, vom fi probabil mai fericiţi.[7]
>
> **Anne Moir, PhD**

Această diferență în ce priveşte abilitatea spațială explică dificultățile pe care le au femeile în a descifra o hartă. Potrivit cartografului britanic Alan Collinson, majoritatea femeilor au dificultăți în a manevra o hartă „pentru că ele au nevoie de o perspectivă tridimensională pentru a parcurge un traseu" El îşi continuă explicația: „Eu întocmesc hărți care au perspective tridimensionale – ele conțin şi copaci, munți şi alte repere topografice. Femeile se descurcă mult mai bine cu acest gen de hartă." De ce? „Testele pe care le-am efectuat demonstrează că bărbații au abilitatea de a transforma în minte un desen bidimensional într-o imagine tridimensională, dar majoritatea femeilor nu par să aibă această abilitate."[8]

Pentru un bărbat, condusul maşinii este un test al abilităților lui spațiale şi matematice care-i permite să conducă într-un mod care le va părea periculos majorității femeilor. Atunci când este Walt la volan, mi-e de folos să înțeleg că ce mi se pare mie riscant nu este la fel de riscant şi după părerea lui, datorită modului în care este conceput creierul lui. În loc să-l tot cicălesc exclamând: „Fii atent!" sau „Mai încet puțin!", îi spun doar: „Walt, m-aş simți mai confortabil dacă ai conduce puțin mai încet." Iar el are de ales cum doreşte să-mi răspundă.

Odată ce am înțeles cât de diferite sunt abilitățile mele spațiale comparativ cu cele ale lui Barb – mai ales când o auzeam icnind de spaimă lângă mine când schimbam banda având viteză, într-un trafic infernal –, mă asigur că există suficient spațiu suplimentar (deşi inutil) între maşina noastră şi celelalte maşini (care abia se târăsc!). Şi cu cât icneşte ea mai rar, cu atât se pare că sunt un şofer mai bun!

Reacții diferite la stres

Creierul masculin şi cel feminin procesează şi reacționează la stres în moduri foarte diferite. Se crede în prezent că tendința bărbatului de a reacționa cu mânie se datorează conexiunilor creierului care transmit reacțiile emoționale în jos spre corp şi care-l determină să reacționeze în mod fizic. Creierul unei femei este mai înclinat să proceseze răspunsurile emoționale în sus, dirijându-le spre centrii verbali, relaționali şi contemplativi din creier. Astfel, ca reacție la stres, femeile tind să gândească şi să simtă înainte de a acționa. Bărbații, pe de altă parte, sunt concepuți în aşa fel încât acționează mai întâi, şi abia apoi gândesc.[9] Sentimentele, dacă apar, sunt de departe pe locul trei ca succesiune a evenimentelor.

Modul diferit de a reacționa în situație de criză se datorează, în parte, diferențelor de structură a conexiunilor din interiorul creierului; o altă parte se datorează impactului hormonal. Dr. Ruben şi dr. Raquel Gur împreună cu echipa lor de cercetători au descoperit că porțiunile din creier folosite pentru a controla răspunsurile agresive şi mânioase au dimensiuni mai mari la femei decât la bărbați.[10] În timpul crizelor sau la stres, femeile nu înregistrează creşterile intense de testosteron, de vasopresină şi de serotonină pe care le înregistrează bărbații odată cu sentimentul de satisfacție pe care-l simt atunci când participă la competiții, la lupte sau când îşi asumă anumite riscuri.[11] Femeile vor savura mai degrabă creşterea concentrației de ocitocină pe care o înregistrează

atunci când se implică în conversații și în relații pline de compasiune.[12]

Femeile vor căuta orice ocazie de a oferi îngrijire și de a se apropia – comportamente asociate unui nivel crescut de ocitocină și de estrogen.[13] *Îngrijirea implică crearea unui mediu care să ofere siguranță fizică și emoțională și grijă pentru familia noastră. Apropierea implică cultivarea unor relații cu alte persoane care ne pot veni în ajutor dacă noi nu suntem capabile să ne îngrijim de noi însene și de copiii noștri.*[14] *De asemenea, ne simțim confortabil atunci când participăm la activități împreună cu alte femei.*[15] *Atunci când copiii mei erau mici, întotdeauna așteptam cu bucurie să organizez picnicuri la locul de joacă cu prietenele mele și cu copiii lor. Astfel de activități stimulează descărcarea ocitocinei și a altor hormoni care ne fac să simțim o plăcere intensă.*[16]

Experții care au revizuit primele forme ale acestei cărți au fost nemulțumiți de faptul că nu ne-am referit la femeile mai competitive și mai orientate spre rezultatul final al acțiunilor pe care le observăm uneori în lumea oamenilor care fac carieră. Dar să nu uităm faptul că ne referim la generalități cu privire la creierul masculin și cel feminin. Cum spuneam și în introducere, există o mulțime de diferențe între bărbați și femei și unele dintre diferențe nu vor fi valabile 100% în cazul tău sau al experiențelor pe care le-ai avut până în prezent. Totuși, pentru majoritatea bărbaților și a femeilor, studiile arată destul de clar că încă din primele zile de școală și până ajung la facultate, băieții tind să se implice în competiții, iar fetele să coopereze.[17] Nu există niciun dubiu asupra faptului că sunt multe femei care pot fi foarte competitive. Totuși, felul în care au fost concepute le determină să coopereze chiar și atunci când se află într-o competiție.

De exemplu, la facultatea de drept, celor mai multe dintre femei le displace atmosfera competitivă de la cursuri.[18] Acesta este motivul pentru care femeile preferă cursurile la care se predă cu predilecție arta medierii. Femeile juriste sunt mai

predispuse să caute o slujbă în cadrul unei corporații sau ca judecător.[19] Juriștii bărbați sunt mult mai înclinați să aleagă poziții ca ca „avocat al apărării, un gladiator al profesiei"[20]. În situații stresante, „bărbaților nu doar că le place mai mult competiția; dar se descurcă mult mai bine într-o situație considerată drept competitivă"[21].

Un alt studiu a demonstrat un aspect pe care l-am observat şi eu când eram student la medicină în anii '70: dacă atmosfera într-o situație era percepută ca fiind mai competitivă, bărbații se descurcau mai bine, în timp ce femeile înregistrau rezultate mai slabe.[22] Alte studii au demonstrat acelaşi lucru: în situații competitive sau în perioade de criză, bărbații devin mult mai siguri pe ei, în timp ce la femei se înregistrează o creştere a nivelului anxietății.[23]

Femeile în politică

Tendința femeilor de îngrijire şi de apropiere, alături de tendința de a alege cooperarea înaintea competiției, chiar şi într-o lume politică înalt competitivă, nu putea fi mai bine ilustrată decât prin ceea ce s-a întâmplat în ianuarie 2007 când Diane Sawyer de la postul de televiziune ABC a întrebat şaisprezece femei din Senatul Statelor Unite dacă ar guverna diferit de modul în care o fac bărbații.[24] Iată patru exemple de răspunsuri tipice:

- „Veți auzi de colaborare, veți auzi de cooperare, veți auzi despre o structură care, după părerea mea, va aduce oamenii împreună."[25]
- „Femeile încurajează [...] o mai mare deschidere spre procesare, spre a aduna mai multe persoane în jurul mesei tratativelor [...] colaborare şi colegialitate."[26]
- „[Femeile] tind să fie mult mai cuprinzătoare."[27]
- „[Femeile] vorbesc despre cât de pricepute suntem în a găsi puncte comune."[28]

În situații de stres, bărbații consideră agresiunea și asumarea riscului ca fiind funcțională, în timp ce femeile o consideră a fi o problemă.[29] Atunci când bărbații reacționează în mod fizic la stres și obțin ceea ce ei consideră a fi rezultate pozitive, cum ar fi situația în care un bărbat câștigă o competiție, nivelul de testosteron și de vasopresină crește, împreună cu sentimentul de satisfacție.[30]

De exemplu, când am cumpărat o casă, negocierile între cei doi agenți imobiliari au devenit tensionate și foarte neplăcute. Imediat, m-am trezit că sunt gata să sar la bătaie. Eram furios. La urma urmei, agentul imobiliar al vânzătorului nu fusese chiar sincer și violase clar una dintre clauzele contractului. Am început să mă pregătesc de confruntare – știind că avantajul era de partea noastră.

Eu, pe de altă parte, simțisem bunătatea și motivația sinceră a femeii care își vindea singura casă pe care o avusese vreodată. Simțeam cu ea, așa că l-am întrebat pe Walt dacă are ceva împotrivă să stau puțin de vorbă cu ea. Pe măsură ce vorbeam cu ea, mi-am dat seama că și ea e la fel de supărată ca și mine (în mare parte pe cei doi agenți), așa că am căzut de acord să ne întâlnim la ea acasă. Am povestit la o ceașcă de cafea – nu doar despre agenți imobiliari și despre casă, dar și despre familiile noastre și despre viața fiecăreia dintre noi. Pe când ne pregăteam să ne despărțim, problema era clarificată.

Ca să luăm un alt exemplu, într-o perioadă în care piața imobiliară trecea printr-o criză, am primit un preț extrem de scăzut pe casa noastră. Știți, din perspectiva cumpărătorului e una să-ți vinzi casa, dar e cu totul altceva să o dai pe nimic. Dar, la o adică, *ni se făcuse* o ofertă. Așa că m-am gândit: „Să trecem la negocieri!" Eram gata de competiție.

Vedeți cum funcționează creierul unui bărbat? Dar creierul meu a răspuns în mod diferit. Mă simțeam speriată, îngrozită chiar. Eram gata să accept orice. Nu aveam niciun chef să negociez sau să văd iarăși anunțul cu casa noastră de vânzare. Pentru mine, cea mai puțin stresantă opțiune era categoric să vindem casa la prețul care ni

se oferise, chiar dacă era o sumă foarte mică. Dacă aş fi făcut astfel, ne-am fi vândut casa la un preţ mult inferior valorii pe care o avea pe piaţă. Dar dacă Walt nu şi-ar fi controlat impulsul lui de a intra în competiţie – şi ar fi negociat într-o manieră prea agresivă – cred că am fi pierdut acel cumpărător.

Am vorbit despre modul diferit în care răspundem şi am căzut de acord că vom negocia împreună. Aşa că i-am prezentat potenţialului cumpărător o contra ofertă rezonabilă în timpul unei vizite care s-a dovedit a fi foarte plăcută şi care a condus la creşterea substanţială a preţului cu care am vândut, în final, casa.

Reacţiile noastre la aceeaşi situaţie au fost total diferite, dar totuşi împreună am fost mai puternici ca echipă decât am fi putut fi separat. Pentru mine, aceste incidente au fost nişte exemple foarte grăitoare despre modul în care creierul lui şi al ei urmăresc acelaşi scop, dar urmează căi atât de diferite! Încă din primele zile din viaţă, în general, creierul masculin este orientat spre competiţie, iar creierul feminin, spre cooperare.

Reacţii emoţionale diferite

Amigdala, porţiunea „reactivă" a creierului localizată profund, la nivelul sistemului limbic, este răspunzătoare de reacţiile emoţionale şi de impulsurile agresive. Este conectată cu lobul frontal din porţiunea „raţională" a creierului, unde au loc controlul impulsurilor şi luarea deciziilor morale. Larry Cahill, PhD, un neurobiolog din cadrul University of California, Irvine, şi colegii săi au descoperit că amigdala are un mod de funcţionare diferit la bărbaţi comparativ cu modul de funcţionare la femei. Acest lucru poate constitui o altă explicaţie pentru faptul că femeile tind să fie mai puţin agresive decât bărbaţii.

Concentraţiile mari de testosteron determină creşterea în dimensiuni a amigdalei şi, cu cât aceasta este mai voluminoasă, cu atât persoana respectivă are o tendinţă mai pronunţată

de agresivitate. Acesta este unul din motivele pentru care bărbații tind să reacționeze în mod fizic, mai agresiv sau cu mai multă mânie la stimuli emoționali decât femeile. De asemenea, conexiunile strânse dintre sistemul limbic al bărbatului şi organismul său îl fac mai predispus să acționeze, nu să vorbească. Conexiunea existentă între amigdala femeii şi lobul frontal are un diametru mult mai mare decât în cazul bărbatului, motiv pentru care ea va reuşi mult mai bine să-şi controleze reacția fizică la emoții.

Lobul frontal care intervine în controlul emoțiilor este mai bine reprezentat la femei decât la bărbați, astfel că femeile vor fi mai capabile să îşi filtreze sau să îşi suprime sentimentele care se produc în mod excesiv. După cum spune dr. Cahill: „Această diferență poate constitui motivul pentru care femeile nu-şi ies din pepeni la fel de repede ca bărbații."[31] Mai mult chiar, datorită conexiunii mai bune în cazul femeii între amigdală şi centrii emoționali şi ai limbajului din cortexul cerebral, femeia va fi mult mai dispusă să vorbească despre ceea ce simte.

Aceste elemente explică motivul pentru care femeile recunosc şi procesează stimulii senzoriali şi emoțiile mult mai repede decât un bărbat obişnuit. De fapt, studiile demonstrează că, în medie, bărbații au nevoie de şapte ore în plus față de femei pentru procesarea stimulilor emoționali, a gândurilor şi a sentimentelor.[32]

Mi-a fost de mare ajutor să înțeleg acest lucru. Ştiind faptul că bărbaților le ia mai mult timp să proceseze şi să-şi prelucreze sentimentele, mi-a fost mai uşor să înțeleg motivul pentru care Walt se retrage sau devine foarte tăcut atunci când este supărat sau când încearcă să ia o decizie. De cele mai multe ori, eu simt nevoia să vorbesc pentru a ieşi din acea stare, dar Walt are nevoie de timp, de spațiu şi de linişte. Şi apoi, ceea ce pune capac la toate, nu doar că are dificultăți în a-şi exprima verbal sentimentele, dar, la fel ca la majoritatea bărbaților, îi ia mai mult timp să-şi exprime acele sentimente.

Atunci când bărbații sunt răniți sau se simt respinşi, ei pot reacționa în mod fizic trântind o uşă sau lovind ceva. Sau pot reacționa prin retragere – ies afară, se apucă de lucru în atelier sau se adâncesc în munca la computer. Alteori, bărbatul poate reacționa „în secret", fără să-şi arate adevăratele sentimente. Poate că nu va avea suficient timp să înțeleagă ceea ce simte. Toate aceste comportamente care au o bază biologică pot conduce în mod natural la neînțelegeri şi la apariția conflictului în căsnicie. De ce? Atunci când o soție se confruntă cu anumite emoții, este normal să vorbească despre ceea ce o supără. Iar atunci când o face, creierul ei produce o cantitate mai mare de ocitocină – ceea ce îi generează un fel de euforie naturală şi o ajută să se elibereze de stres şi de tensiune.

În schimb, în cazul unui bărbat, discuțiile lungi şi cu o mare încărcătură emoțională pot avea tocmai efectul opus. O femeie care doreşte ca soțul ei să stea şi să vorbească cu ea poate observa că acesta dintr-odată nu mai are astâmpăr şi că se simte destul de inconfortabil. Poate că îl va simți puțin neatent sau va observa la el dorința de a „rezolva problema" cât mai repede sau că pur şi simplu se întoarce şi pleacă pentru a se dedica unei activități oarecare. Dacă o femeie încearcă să vorbească cu un bărbat despre unele probleme înainte ca bărbatul să fi avut şansa de a rumega înainte subiectul respectiv şi de a-l procesa, îi poate produce un nivel foarte înalt de stres, cu toate că ea ar fi eliberată de stresul propriu. Prin urmare, atunci când un soț şi o soție stau de vorbă, ea ar fi bine să învețe cum să răspundă la semnalele lui care-i trădează încărcarea excesivă. Michael Gurian a descris câteva dintre aceste semnale: „În timp ce stă de vorbă, bărbatul poate deveni foarte agitat sau să nu mai mențină contactul vizual. El poate începe să întrerupă în mod repetat conversația sau să încerce să găsească soluții la problemele discutate sau să încerce chiar să evadeze din conversație pentru a putea face altceva, cum ar fi să se «retragă în el însuşi» şi să stea în fața televizorului sau să lucreze la un proiect."[33]

Deoarece bărbații se simt stingheriți când vorbesc despre probleme cu mare încărcătură emoțională, ei învață încă de la o vârstă foarte fragedă să își mascheze sau să își ascundă sentimentele. E important ca femeile să înțeleagă aceste realități cu privire la creierul bărbatului, pentru că atunci când un bărbat își maschează sentimentele, o face de obicei dintr-o necesitate biologică. Reacțiile unui soț la emoții, de obicei, nu sunt personale și nici îndreptate împotriva soției sale. Ele sunt pur și simplu dovada modului unic în care a fost conceput – oferindu-i un mod de a-l ajuta să-și gestioneze emoțiile și stresul din viață și de a-și proteja relațiile.

Atunci când creierul masculin și cel feminin procesează emoțiile, o fac în moduri complet diferite. Cercetătorii au descoperit faptul că creierul masculin procesează emoțiile doar cu una dintre emisfere, în timp ce creierul feminin o face folosind concomitent ambele emisfere.[34] Acest lucru înseamnă că un bărbat poate să opereze logic și să articuleze cuvinte și, în tot acest timp, să-și folosească doar emisfera cerebrală stângă. Sau se poate angaja în rezolvarea unor probleme în spațiu și să-și folosească pentru aceasta emisfera cerebrală dreaptă. Dar, în fiecare dintre situații, el poate evita activarea oricărui centru emoțional din creier. În cazul femeilor, în schimb, ariile creierului care prelucrează emoțiile și amintirile emoționale operează aproape întotdeauna concomitent cu alte funcții cerebrale. Cu alte cuvinte, „emoțiile unei femei se pot conecta simultan cu majoritatea altor funcții cerebrale"[35].

Așa că, atunci când bărbații îmi spun ceva de genul: „Soția mea se implică emoțional în orice discuție!", eu le răspund: „Bingo! Sigur că asta face!" Exact așa a fost concepută să facă. Ea este dotată cu această sensibilitate – o sensibilitate care le lipsește majorității bărbaților – să fie ochii noștri emoționali într-o lume în care noi tindem să fim cu totul insensibili din punct de vedere emoțional. Și nu doar atât, dar creierul ei este *mult* mai deprins cu jongleriile mentale decât creierul lui.

Diferențe în fixarea unei sarcini multiple

Dr. Ruben şi dr. Raquel Gur au folosit imagini RMN funcționale pentru a demonstra că în creierul femeilor se activează mai multe arii şi se folosesc mai multe căi cerebrale decât în creierul masculin atunci când li se dă spre efectuare o varietate de sarcini.[36] Deoarece creierul feminin este atât de bine interconectat, comparativ cu cel al bărbatului care prezintă o mai bună compartimentare a creierului, femeile au o capacitate mult mai mare de fixare a unei sarcini multiple. Şi, datorită faptului că creierul femeii este conceput pentru sarcini multiple, acesta nu încetează niciodată să lucreze.

Shaunti şi Jeff Feldhahn au descris cu mare acuratețe abilitatea femeilor de a desfăşura mai multe activități concomitent:

> Imaginează-ți următoarele: lucrezi la calculator şi ai deschise simultan şase sau şapte ferestre pe ecran. Jonglezi cu trei sau patru documente Word, ai unul sau două în Excel şi în plus un program care îți calculează bugetul familiei. Ți-e deschis, de asemenea, e-mailul şi internetul şi asculți pe calculator postul de radio preferat. Pe scurt, o adevărată unitate centrală digitală. Mai adaugă şi un alt aspect: imaginează-ți că unele dintre fişiere şi programe sunt deschise de o săptămână şi rămân aşa în tot acest timp. Şi, în plus, computerul e virusat, drept urmare îți apar pe ecran tot felul de reclame enervante când te aştepți mai puțin. Ai încercat de mai multe ori să le închizi. Ți-ai instalat un program anume şi ți-ai resetat calculatorul. Şi totuşi, fără rezultat: eşti invadat de reclame.[37]

Jeff trage, apoi, următoarea concluzie: „Bine ai venit în lumea mentală şi emoțională a unei femei."

Nu trebuie să faci nimic mai mult decât să te duci la restaurantul din oraşul tău ca să vezi toate acestea în plină

desfăşurare. Atunci când familiile cu copii mici se duc să ia masa în oraş, soția îl va hrăni pe cel mai mic dintre copii pe scăunelul de masă pentru bebeluşi, îl va supraveghea cu ochii în patru pe cel de doi ani, va sta de vorbă cu soțul ei despre felul în care decursese ziua lui de lucru şi-i va cere chelnerului să le mai aducă câteva şervețele – şi în tot acest timp, îşi va mânca şi ea porția. Soțul, în schimb, se va concentra asupra unui singur lucru – să-şi mănânce mâncarea.

Creierul femeilor pare să fie bine „împletit", în timp ce creierul bărbaților este mai mult „compartimentat" Acest fenomen este bine surprins într-o imagine foarte sugestivă evocată de titlul cărții lui Bill şi a lui Pam Farrel, *Men Are Like Waffles – Women Are Like Spaghetti*[38] [Bărbații sunt ca vafele – femeile sunt ca spaghetele]. Bărbații tind să proceseze informația într-o singură cutie de vafă odată, în timp ce procesarea la femei tinde să fie foarte întortocheată şi interconectată – ca spaghetele.

Barb şi cu mine am văzut importanța funcționării simultane a celor două abilități, focalizarea unică şi însărcinarea multiplă, conlucrând în unele situații de urgență ale familiei. Într-un an, pregăteam împreună cina pentru duminica de Paşte, când am auzit o bubuitură, apoi un țipăt şi pe cineva strigând după ajutor.

Ne-am dat seama imediat că fiul nostru de treisprezece ani, Scott, era la ananghie – şi încă rău de tot. Am alergat împreună cu Barb spre garaj. Scott încercase să-şi urce bicicleta pe câteva trepte şi a căzut. Era ghemuit într-o parte, plângând. Pe picior i se prelingea o dâră de sânge.

Educația mea medicală şi-a spus imediat cuvântul. Am alergat la Scott şi i-am examinat repede rana. Roata dințată ce susținea lanțul de la bicicletă îi secționase pielea din spatele genunchiului şi îi atinsese artera poplitee.

Am aplicat presiune pe rană cu mâna şi i-am strigat lui Barb: „Adu-mi un prosop! Trebuie să mergem la Urgențe!" M-am întors să-l asigur pe fiul meu că totul va fi în regulă.

După ce am luat un prosop curat pentru a i-l duce lui Walt, i-am spus lui Kate să se urce în maşină, am sunat o prietenă să înceapă un lanţ de rugăciune în biserică, am oprit cuptorul şi am încuiat uşa din faţă a casei. În timp ce Walt l-a purtat pe Scott în braţe până la maşină, eu am aruncat puţin praf de curăţat peste petele de sânge de pe pardoseala de cărămidă. Am condus maşina până la camera de urgenţe la spital. În timp ce Walt se ocupa de Scott, eu am avut grijă de Kate, am completat toate formularele de la recepţia spitalului, am sunat-o pe mama şi apoi mi-am făcut planuri cum să termin de pregătit cina.

Între timp, eu mă ocupam de Scott. Din fericire, artera nu fusese compromisă şi i-am cusut rana acolo, în camera de urgenţe.

Creierul lui Walt a reacţionat cu calm în criză, iar abilitatea lui de a se concentra l-a ajutat să rezolve problema cu uşurinţă. Creierul meu care se descurca de minune în a jongla cu diferite activităţi deodată m-a determinat să fac lucruri care lui nu i-ar fi trecut niciodată prin cap să le facă. Creierul meu şi al lui, în echipă, au făcut o treabă mai bună decât am fi reuşit să facem oricare dintre noi în mod individual.

Diferenţe de intuiţie

Atunci când un prieten mi-a spus că-mi admiră modul sănătos de a judeca lucrurile, mi-am amintit de un proverb din bătrâni care spune că judecata sănătoasă vine din experienţă, iar experienţa o obţii adesea judecând strâmb. Una din cele mai proaste decizii pe care le-am luat vreodată s-a datorat faptului că nu am preţuit sfatul şi intuiţia soţiei mele atunci când am făcut o investiţie considerabilă la începutul carierei mele profesionale.

După ce mi-am deschis un cabinet privat, Barb şi cu mine am hotărât că venise vremea să aplicăm câteva dintre principiile financiare pe care le învăţaserăm din Biblie. Întotdeauna fusesem administratori exemplari când venea vorba de

zeciuială, de dărnicie şi de administrarea bugetului, însă acum venise vremea să începem să investim pentru viitor.

În acea perioadă, lui Walt i-a fost prezentat un plan de pensii private care i s-a părut excelent. Din motive pe care nu mi le pot explica nici astăzi, eu nu *îl consideram la fel de excelent.*

— Dar de ce nu? m-a întrebat el. Iar eu i-am spus:

— Nu ştiu. Pur şi simplu nu mi se pare în regulă.

Aşa că Walt şi-a pus deoparte un timp considerabil pentru a-mi prezenta diagrame, grafice şi date cu scopul de a-mi convinge emisfera mea cerebrală stângă că această investiție era profitabilă pentru noi. L-am ascultat răbdătoare. Înțelegeam ce spune, serios – dar tot ce vedeam eu erau beculețe roşii de avertisment aprinse. Poate din cauză că admir intelectul lui Walt şi pentru că-i înțeleg firea căreia îi place să-şi asume riscuri, nu am insistat prea mult să-l fac să vadă lucrurile aşa cum le vedeam eu. Totuşi i-am spus în termeni deloc îndoielnici că eu personal nu cred că este o idee prea bună.

Emisfera mea cerebrală stângă, incapabilă să comunice eficient cu cea dreaptă, a decis să nu o asculte pe Barb şi să fie insensibilă la răspunsul intuitiv pe care-l dădeau conexiunile complexe ce se realizau între cele două emisfere ale ei. Aşa că am făcut investiția respectivă.

Şi ghiciți ce am pățit: mi-am pierdut investiția într-un timp record. Prin faptul că nu o ascultasem pe Barb şi că nu-i apreciasem capacitatea unică de procesare a datelor, aproape am adus familia noastră în pragul falimentului. Cinci ani de zile ne-au trebuit să ieşim din datoria în care intraserăm.

Am învățat, printr-o experiență dureroasă, să nu mai discreditez capacitatea de procesare subconştientă a soției mele. Am învățat să iau capacitatea ei intuitivă în serios – să o apreciez şi să o prețuiesc – şi, de atunci încoace, am parte de tot mai puține discuții care se termină cu: „Ți-am spus eu!"

Cu alte cuvinte, iată ce încerc să vă spun: Barb a perceput ceva ce eu, în schimb, nu am perceput şi a reacționat exact aşa cum fusese concepută – aşa cum doar *ea* putea să o facă. Iar dacă aş fi prețuit modul unic în care Barb era proiectată să funcționeze –

dacă aş fi înţeles faptul că intuiţia ei fusese concepută să facă echipă cu punctul meu slab, chiar dacă nu aş fi fost în stare să înţeleg niciodată de ce este aşa – aş fi putut evita un dezastru.

Povestea aceasta ne arată cât de diferit este modul în care bărbaţii şi femeile interpretează, judecă şi se relaţionează la lumea din jur. Creierul unei femei este în aşa fel conceput, încât să recunoască detalii subtile în ochii cuiva, în mişcările acestuia, în expresia sa facială şi în tonul vocii. Abilitatea ei de a procesa în mod subconştient o multitudine de observaţii îi permite să judece caracterul şi atitudinile unei persoane mult mai rapid şi mai corect decât o poate face un bărbat – şi acest lucru poate fi demonstrat de la o vârstă fragedă.

Intuiţia este cu adevărat o calitate feminină, însă femeile nu ar trebui să tragă prea repede şi în mod eronat concluziile ce decurg din această înzestrare.[39]

Minna Antrim

Chiar înainte ca fetele să poată înţelege limbajul, ele par să fie mai eficiente decât băieţii în a identifica conţinutul emoţional al vorbirii şi al expresiilor faciale.[40] Ele sunt mult mai sensibile în a traduce expresiile faciale şi sunt mai pricepute în decodarea comunicării nonverbale. Fetele, în primul lor an de viaţă, de exemplu, preferă să gângurească la oameni, în timp ce băieţii sunt la fel de fericiţi dacă gânguresc la jucării sau la maşini.[41] Iar când privesc un număr egal de imagini reprezentând oameni şi obiecte, fetele îşi vor aminti oamenii pe care i-au văzut; băieţii îşi vor aminti obiectele.[42] Nici nu e de mirare că în prezent unii cercetători cred că ceea ce noi numeam intuiţie feminină s-ar putea să fie doar abilitatea naturală a femeii de a observa detalii şi schimbări în înfăţişarea sau în comportamentul celorlalţi. Un autor notează: „E evident pentru o femeie atunci când o altă femeie este mâhnită sau se simte rănită, în timp ce bărbatul trebuie să vadă lacrimi sau o schimbare rapidă de dispoziţie sau chiar să fie pălmuit înainte să-şi dea seama că se petrece ceva."[43]

Așa că nu e de mirare că atunci când intru împreună cu Walt într-o adunare, eu pot citi aproape instantaneu relația care există în fiecare cuplu din încăpere. Pot spune cu ușurință cine a avut sau cine tocmai se află în mijlocul unui conflict, cine concurează cu cine, cine este fericit și cine face avansuri și cui. Walt are încă probleme să-și amintească numele cuplului care șade pe canapeaua de alături. Eu nu numai că-mi amintesc numele lor; dar știu și cum se simt majoritatea dintre ei.

Acesta este unul dintre motivele pentru care majoritatea bărbaților pur și simplu nu pot minți în fața majorității femeilor. Dacă încearcă să o facă, ea îl prinde asupra faptului într-o fracțiune de secundă. Spre exemplu, la începutul căsătoriei noastre, vizitam diferite biserici pentru a găsi una în care să ne putem simți ca acasă. Într-o duminică, în timp ce Barb era plecată din localitate, am vizitat o biserică din apropiere pe care am găsit-o foarte potrivită.

Următoarea duminică, am vizitat biserica respectivă împreună. Walt era încântat de pastor, de oameni, de învățătura propovăduită acolo și de părtășia pe care o aveau membrii bisericii. Dar impresia mea imediată a fost copleșitoare – că pastorul era cam superficial, că încerca prea intens să impresioneze și să ne tragă oarecum pe sfoară. Nu reușise deloc să-mi câștige încrederea.

Câțiva ani mai târziu, am auzit că acest om fusese acuzat de plagiat repetat al predicilor și de faptul că-și falsificase CV-ul cu competențe educaționale și cu diplome pe care nu le obținuse niciodată.

Niciodată nu i-am putut explica lui Walt de unde proveneau neîncrederea și suspiciunile mele, dar impresia pe care mi-o lăsase omul acela era una de care nu m-am îndoit niciodată. Biblia spune că Dumnezeu „vă va da o inimă înțeleaptă" și „foarte mare pricepere"[44].

Și, de cele mai multe ori, această înțelepciune și mare pricepere o primește un soț de la soția lui. Înțelept este bărbatul care înțelege, apreciază și prețuiește această calitate unică ce i-a fost încredințată soției lui.

Când vine vorba despre modul în care procesăm informaţiile, creierul masculin şi cel feminin *sunt* diferiţi. Tabelul 4 rezumă câteva dintre aceste diferenţe unice ale noastre.

Tipul şi modul de procesare ale creierului	Creierul masculin	Creierul feminin
tipul creierului	foarte sistematizat	foarte empatic
abilitate de compartimentare	înaltă	scăzută
abilitate de a realiza o sarcină multiplă	scăzută	înaltă
abilitate de a controla emoţiile	înaltă	scăzută
orientare spre relaţii	scăzută	înaltă
orientare spre proiecte	înaltă	scăzută
abilitatea de „a se detaşa"	înaltă	scăzută
reacţie la stres	„luptă sau fugi"; acţionează mai întâi, după aceea gândeşte	„îngrijeşte şi apropie"; Gândeşte şi simte înainte de a acţiona.
reacţie în situaţie de risc	agresivitate	precauţie
reacţie faţă de persoanele de acelaşi sex	competiţie	cooperare

Tabelul 4 – Diferite tipuri şi moduri de procesare ale creierului.

Amintiţi-vă că ne referim aici la generalităţi. Suntem conştienţi de faptul că pot exista excepţii de la informaţia pe care o conţine Tabelul 4 chiar şi în căsnicia *ta*. Notează excepţiile, dar observă faptul că majoritatea acestor diferenţe sunt aplicabile în mare măsură la majoritatea bărbaţilor şi a femeilor – şi acest lucru este bun.

O femeie își folosește inteligența pentru a găsi motive să-și sprijine intuiția.[45]
Gilbert K. Chesterton

Louann Brizendine, MD, observă următorul lucru: „A fi femeie este ca și când ai fi echipată cu niște antene imense, invizibile, care sunt orientate spre lume și ai fi permanent conștientă de emoțiile și de nevoile celor din jurul tău."[46] Când mi-am însușit acest lucru, am reușit să înțeleg și să apreciez modul în care Barb ajunge la concluziile ei. Acum știu că volumul crescut de substanță albă și corpul ei calos mai mare îi oferă conexiuni complexe și vaste la nivel conștient și inconștient între cele două emisfere cerebrale ale creierului ei. Această construcție remarcabilă o echipează cu acele antene pe care le are orientate spre lume, antene pe care eu pur și simplu nu le am – un sistem radar intern, dacă vreți, pe care acum îl prețuiesc și pentru care sunt adânc recunoscător.

5

Diferențe în modul în care comunicăm cu această lume

Pastorul Dave Stroder a relatat o poveste plină de umor despre modul diferit de a comunica al bărbaților şi al femeilor:[1]

> Eu şi soția mea, Kristie, eram pe drum spre un picnic organizat de Şcoala Duminicală şi aşteptam cu nerăbdare să petrecem o zi frumoasă cu prietenii de la biserica noastră. Cer însorit, grătare delicioase, discuții lejere şi, desigur, chipsuri. Aceasta era partea noastră, să aducem nenorocitele acelea de chipsuri.
>
> În timp ce ne îndreptam cu maşina decapotabilă a soției mele spre petrecerea respectivă, am intrat la un supermarket pentru a duce la îndeplinire sarcina ce ne fusese trasată. Ea mi-a spus ceva despre ce am de cumpărat, iar eu am dat din cap.
>
> Nu-mi amintesc ce mi-a spus. Asta pentru că nu am ascultat. Sunt băiat mare; cred că pot atâta lucru – să aleg câteva pungi de chipsuri.
>
> M-am întors la maşină, am aruncat punga în spate şi am sărit la locul meu, gata să savurez ziua aceea splendidă, când o aud pe soția mea că mă întreabă:
>
> — Ce fel de chipsuri ai luat?
>
> — Poftim?

— Ai cumpărat chipsurile pe care ți-am spus să le cumperi?

— Mi-ai spus să cumpăr nişte chipsuri anume?

— Niciodată nu asculți ce-ți spun! a răbufnit ea.

— Da' cui îi *pasă* de ce fel de chipsuri am cumpărat? Sunt *chipsuri*! Cred că atâta lucru ştiu şi singur – să cumpăr nişte chipsuri, am spus eu, convins fiind că acest argument avea să-mi aducă câştig de cauză.

Dar nu a fost aşa.

Ea o tot dădea înainte.

Ceea ce m-a făcut să iau o decizie executivă:

— Lasă-mă să cobor chiar aici!

— Cum să nu! şi a apăsat nervoasă frâna.

Încă înainte să se oprească maşina, am sărit afară, scăpând de ceartă şi de chipsurile acelea. Apoi am văzut-o pe Kristie întorcând maşina şi pornind cu viteză spre casă.

Măi frate, bine că i-am arătat eu cum stau lucrurile! mă gândeam eu în sinea mea. Iar apoi am privit în jur.

Să vă dau un sfat: înainte să vă apuce cheful să coborâți din maşină, aruncați o privire să vedeți exact în ce zonă vă aflați. Pe măsură ce priveam în jurul meu, mi-am dat seama că mă găseam pe un drum forestier rar circulat, practic aiurea. Picnicul fusese organizat într-o pădure unde nu exista nici urmă de civilizație pe o rază de 15 kilometri.

Câteva ore mai târziu şi după vreo şapte kilometri de mers pe jos, transpirat, plin de băşici şi cu câte o pereche de mâini şi picioare de care eram convins că nu aveam să mă mai pot folosi vreodată, am ajuns acasă. Cu toate că în casă era linişte, ştiam unde aveam să o găsesc pe soția mea – adormită în pat. Cam ăsta era modul în care aborda ea un conflict.

Stăteam acolo şi o priveam. Toată mânia mi se risipise; abia dacă mai puteam sta în picioare.

S-a trezit cât să se întoarcă să mă vadă. Mi-am dat seama că nici ea nu mai era furioasă. Atunci am rostit, umil, acele câteva vorbe esențiale:

— Dă-te mai încolo.

Epuizat, m-am urcat în pat lângă ea, prea obosit ca să mai pot vorbi, dar dorindu-mi cu disperare să mă împac cu ea. Am zăcut acolo întinşi, în tăcere, până când am adormit amândoi, cufundați într-un somn mai mult decât necesar.

Când ne-am trezit, Kristie a spus:

— Văd că ai reuşit să ajungi acasă întreg.

În cuvintele acelea am simțit o undă de compasiune.

— Mi-a luat ceva timp.

Pauză.

— Dar aveam nevoie să mă răcoresc puțin, am recunoscut eu în cele din urmă.

— Te-a văzut cineva? un zâmbet i se schiță pe față.

— Nu. Am apucat să mă ascund la timp în tufişuri, înainte să ia Wallace curba cu Toyota lui. Şi m-am zgâriat.

Am dat pătura la o parte pentru a-i arăta o zgârietură umflată şi o zonă toată julită pe picior.

— Vai, Doamne! exclamă ea şi sări la treabă.

Alergă la chiuveta din baie, luă un prosop şi se întoarse imediat la pat. Am zâmbit când mi-am dat seama ce repede o câştigasem – până mi-am dat seama că de fapt ea se apucase să curețe cearşaful, şi nicidecum să-mi oblojească piciorul.

Bun, măcar vorbim, m-am gândit eu, cam rănit în orgoliul meu.

Atunci mi-am dat seama că eu trebuia să fac primul pas, să fiu grabnic la împăcare. *Cât urăsc partea asta,* îmi trecu mie prin minte în timp ce mă rugam.

— Ascultă, am început eu. Îmi pare rău pentru cele întâmplate.

— Pentru ce anume îți pare rău mai exact? m-a întrebat ea. Îmi dădeam seama că nu avea de gând să mă lase să scap cu o scuză evazivă. Pentru ce anume îmi ceri iertare?

OK. Ar fi trebuit să ştiu. Dar cât de greu putea fi?

— Îmi pare rău că am cumpărat punga de chipsuri care nu trebuia, am spus eu, cu cei mai înduioşători ochi de care eram în stare.

Dar ea se încruntă mai tare. O sprânceană se ridică şi mai mult. Evident că o dădusem în bară.

— Nu, David, nu chipsurile sunt problema.

— Păi şi-atunci ce este?

Din fericire, Kristie ştia că texte precum: „N-ar trebui să-ţi spun eu" nu funcţionează la indivizi aşa dezorientaţi ca mine. Mie trebuie să mi se spună cât mai exact posibil, dacă se doreşte să şi pricep ceva.

— Nu ai ascultat ce am avut de spus, a început ea. Când nu dai doi bani pe sugestiile mele... mă simt ca şi când părerea mea nu contează pentru tine. Mă simt ca şi când eu nu contez în ochii tăi. Nu e vorba de chipsuri; e vorba de felul în care mă preţuieşti. Da, chipsurile sunt o chestiune minoră, dar eu te-am rugat ceva în mod foarte specific şi tu ai ignorat rugămintea mea cu bună-ştiinţă.

M-am aşezat pentru o clipă, lăsând cuvintele să rezoneze în interior, apoi, cât mai atent posibil, am repetat ceea ce tocmai auzisem.

— Asta înseamnă că, de fapt, nu eşti chiar împotriva chipsurilor cu gust de barbecue?

Ea încuviinţă din cap, apoi aşteptă să continui. Am tras adânc aer în piept.

— Aşa că dacă te-aş fi rugat, simplu, să-mi repeţi ceea ce-mi spuseseşi prima oară, aş fi aflat ce doreai de fapt şi, mai important decât atât, ţi-aş fi demonstrat că te respect pentru că mi-aş fi luat timp să te ascult pe tine şi părerea ta?

Aşteptam verdictul. *Oi fi înţeles cum trebuie de data asta?* mă întrebam eu.

Kristie nu mi-a spus nimic. A început să aplaude. Şi un alt fel de zâmbet i se întinse pe faţă. Acum că fusese auzită, depănă la loc banda cu cele întâmplate şi trecu la partea ei.

— Şi mie îmi pare rău.

— Serios? Pentru ce?

Nici eu nu aveam de gând să-i uşurez partea.

— Am exagerat. Era, la urma urmei, doar o pungă de chipsuri, iar eu am făcut din țânțar armăsar. Aş fi putut vorbi cu tine mai târziu despre asta şi să fi acceptat alegerea pe care ai făcut-o pentru chipsurile cu gust de barbecue. Probabil te-am făcut să te simți nerespectat când te-am tratat ca pe un copil. Acum am ratat picnicul şi tu te-ai şi rănit pe drum spre casă.

În sfârşit se hotărâse să folosească prosopul pentru a-mi îngriji piciorul.

— Mă ierți?

A fost rândul ei să facă ochii înduioşători.

— Dar tu mă ierți? am întrebat-o şi eu.

— Sigur, am răspuns amândoi deodată.

Când ne dăm seama de cât de diferit funcționează creierii noştri, nu e de mirare că comunicarea între soți şi soțiile lor poate fi o asemenea provocare. „Eşecul în comunicare [între sexe] reprezintă una din realitățile fundamentale ale vieții", scrie Anne Moir, PhD. „În lumina noii înțelegeri [a creierului masculin şi a celui feminin], pare absolut predictibil faptul că femeile vor fi agasate de lipsa de comunicare a bărbaților – pentru că creierul masculin nu este structurat în felul acesta."[2] Pur şi simplu, creierul femeii este în aşa fel conceput, încât procesează şi se bucură de comunicarea verbală într-o mai mare măsură decât creierul bărbatului.

Ce ai spus?
Caracteristicile biologice ne fac diferiți

Intrăm într-o lume plină de diferențe deja stabilite în ce priveşte modul în care auzim şi vorbim. Efectul testosteronului asupra copilului nenăscut de sex masculin îi modifică creierul în aşa fel încât el este dotat cu centri verbali mai puțini şi mai slab conectați între ei decât creierul feminin. Aşa că nu ar

trebui să ne surprindă că fetele învață să vorbească corect mai devreme decât băieții.

Vedem dovezi ale acestor diferențe încă din perioada în care copiii umblă în patru labe. Nu doar că fetele rostesc primele lor cuvinte la o vârstă mai fragedă decât băieții, dar au și tendința de a folosi, în vorbire, propoziții întregi mai devreme decât ei. Aceste diferențe sunt atât de însemnate, încât la trei ani o fetiță obișnuită dispune de un vocabular de două ori mai bogat decât un băiețel de nivel mediu – iar vorbirea ei, comparativ cu a lui, este inteligibilă aproape în totalitate.[3]

Ce se întâmplă la nivelul creierului pentru a se produce aceste diferențe? Pentru funcția vorbirii și cea a limbajului, femeile folosesc arii specifice localizate la nivelul ambelor emisfere cerebrale, în timp ce bărbații folosesc doar una dintre emisfere (cea stângă) pentru executarea sarcinilor verbale. Acest fapt a fost confirmat într-un studiu în care un grup de voluntari au ascultat lectura unui pasaj dintr-un roman de John Grisham. Echipa a folosit imagini RMN funcționale pentru a obține harta diferitelor arii cerebrale care au fost cele mai active în timpul ascultării pasive. Au descoperit faptul că femeile și-au folosit ambele emisfere corticale, în timp ce bărbații și-au folosit doar emisfera stângă.[4] Descoperirile făcute de alte studii ale imagisticii funcționale au demonstrat faptul că, atunci când bărbații citesc, se înregistrează o intensificare a activității doar într-o arie restrânsă din emisfera cerebrală stângă (situată în girusul frontal inferior stâng). La femei, activitatea cerebrală a prezentat intensificări la nivelul ambilor lobi frontali, iar caracterul activității era mult mai difuz.[5]

Cercetarea impactului pe care-l are accidentul vascular asupra individului atestă semnificația acestor diferențe în procesarea limbajului. Atunci când femeile suferă un accident vascular la nivelul uneia dintre emisfere, scorurile înregistrate de ele la testele de vocabular și de fluență verbală au fost doar ușor afectate. Totuși în cazul bărbaților, scorurile la testele de vocabular și de fluență verbală sunt afectate doar

atunci când accidentul vascular se petrece la nivelul emisferei cerebrale stângi.[6]

Şi totuşi cine sunt cei care vorbesc mai mult – bărbații sau femeile? Barbara şi Allan Pease afirmă, fără să citeze vreo sursă, următoarele: „O femeie poate vorbi, fără niciun efort, în medie, şase până la opt mii de cuvinte pe zi. Ea foloseşte, în plus, două până la trei mii de sunete vocale pentru a comunica, precum şi opt până la zece mii de expresii faciale, mişcări ale capului şi alte semnale ce fac parte din limbajul trupului. Acest fapt îi conferă o medie zilnică de peste 20 de mii de elemente folosite în comunicare [...] [Un bărbat] rosteşte cam două până la patru mii de cuvinte şi o mie sau două mii de sunete vocale şi abia dacă emite vreo două până la trei mii de semnale ale limbajului trupului. Media lui zilnică se situează în jurul cifrei de circa şapte mii de «cuvinte» pentru comunicare – puțin peste o treime din capacitatea unei femei."[7]

Am descoperit multe alte afirmații similare, în care se estimează că femeile folosesc o cifră situată undeva între şapte mii şi 50 de mii de cuvinte pe zi şi că bărbații folosesc o cifră situată între două mii şi 25 de mii de cuvinte pe zi. Există două lucruri pe care le au în comun toți aceşti autori: (1) ei afirmă că femeile folosesc zilnic de două-trei ori mai multe cuvinte decât un bărbat şi (2) nu putem găsi, practic, niciun studiu actual care să le susțină afirmațiile.

Şi totuşi, afirmațiile că femeile vorbesc mai mult decât bărbații ar putea fi simple mituri populare. Un autor care a cercetat această legendă, a ajuns la următoarea concluzie: „Nu am reuşit să găsesc nicio dovadă a faptului că cineva susține aceste afirmații în urma unui studiu prin care a numărat efectiv cuvintele sau a măsurat timpul folosit pentru vorbire."[8]

Un grup care a adunat informații pe această temă, a raportat următoarele: „E clar că credința susținută în general că femeile vorbesc mai mult decât bărbații nu are nicio bază în literatura de specialitate. Dintre toate studiile pe care le-am văzut şi care examinau interacțiunea dintre cele două sexe,

majoritatea au demonstrat fie că bărbații vorbesc mai mult decât femeile, fie că nu există nicio diferență între femei și bărbați în ceea ce privește numărul de cuvinte rostite."[9]

Cel mai recent studiu, publicat chiar în timp ce finalizam această carte, s-a bazat pe cercetători care au folosit aparate digitale de înregistrare a vocii pe o perioadă de opt ani, pentru a număra cât de multe cuvinte rostesc 396 de studenți de colegiu într-o zi obișnuită. Studenții au purtat aceste aparate digitale de înregistrare activate de voce care le-au înregistrat vorbirea timp de câteva zile. Uzul lor zilnic de cuvinte s-a calculat prin numărarea cuvintelor înregistrate. Studiul a demonstrat faptul că atât bărbații, cât și femeile vorbesc, în medie, circa 16 mii de cuvinte pe zi.[10]

Desigur, cum poate ne-am și așteptat, cercetătorii au descoperit că există totuși anumite diferențe de comunicare între cele două sexe care au constat mai ales în diferențe de teme discutate de bărbați și, respectiv, de femei. Bărbații au vorbit mai mult despre tehnologie și despre sport, în timp ce femeile au vorbit mai mult despre relațiile lor. Cercetătorii au descoperit că femeile au utilizat mai ales pronume precum *eu*, *ea* și *noi*, în timp ce bărbații au folosit în vorbirea lor mai ales articolul hotărât și cel nehotărât. „Acest lucru reflectă realmente ariile lor de interes", afirma unul dintre cercetători. „Nu folosești articolul decât atunci când te referi la lucruri concrete. Femeile vorbesc despre oameni. Bărbații vorbesc despre unelte și carburatori."[11]

Legătura emoțională

Când vine vorba de vorbit, femeile sunt, desigur, în mod nativ pricepute la asta, se simt excelent când vorbesc și vorbesc cât pot de mult. În plus, conexiunile neuronice între centrii de procesare emoțională și centrii memoriei la femeie sunt mai bune, mult mai active și mult mai puternic legate de centrul vorbirii din creier decât în cazul bărbatului. Ea este în așa fel

concepută încât conectează amintiri, cuvinte şi sentimente şi, de aceea, conversațiile pe care le poartă o femeie tind să fie încărcate de emoții şi de semnificații.

Nu tot aşa stau lucrurile în cazul bărbaților. Modelul biologic după care au fost concepuți bărbații îi determină să fie mai puțin înclinați în a-şi identifica şi în a-şi comunica sentimentele. Având un hipocamp mai redus în dimensiuni, bărbații îşi amintesc mai puține experiențe emoționale decât femeile. Mai mult, acele porțiuni din creierul lui care procesează emoțiile sunt mult mai mici şi mai slab conectate decât cele corespunzătoare în creierul ei. Astfel, capacitatea unui bărbat de a simți şi de a-şi exprima sentimentele este separată fizic de abilitatea lui de a le exprima verbal. În conversațiile lor, bărbații sunt mult mai puțin dispuşi (sau chiar capabili) să vorbească despre ceea ce simt şi, de obicei, exprimă un conținut mult mai puțin emoțional decât o face în mod obişnuit o femeie. Acest lucru explică de ce conversațiile bărbaților sunt de cele mai multe ori presărate cu fapte şi sunt lipsite de sentimente.

> Atitudinea rezervată pe care o au bărbații față de sentimente şi față de comunicarea emoțiilor are o bază biologică. Capacitatea lor de a simți este separată în mod fizic de capacitatea lor de a exprima în cuvinte într-o măsură mai mare decât la femei; mai mult, centrii emoționali ai creierului masculin au o localizare mult mai discretă decât în cazul femeilor.[12]
>
> **Anne Moir, PhD**

Atunci când Barb este supărată sau preocupată de ceva, doreşte să vorbească cu cineva şi să se descarce de tensiune. Atunci când sunt eu supărat, n-am nevoie să mă descarc în mod verbal. Am nevoie să stau să mă gândesc, nu să vorbesc. Atunci când Barb este pusă în fața unor situații sau probleme de ordin emoțional ce trebuie rezolvate, creierul ei este în aşa fel echipat încât trebuie să vorbească cu alții, pe când creierul meu este conceput în aşa fel încât tot ce-i trebuie este să stea de vorbă cu sine însuşi – sau să se izoleze.

Scanările funcționale ale creierului demonstrează faptul că atunci când un bărbat dorește să vorbească cu cineva, emisfera lui corticală stângă devine activă, ca și când ar fi în căutarea unui centru verbal și nu l-ar găsi. În consecință, soții nu sunt la fel de pricepuți la vorbă ca și soțiile lor. În plus, ariile de procesare corticală pe care le folosesc bărbații pentru a rezolva situații complicate sau probleme tind să fie identice cu regiunile pe care le folosesc femeile pentru procesarea emoțională.[13]

Astfel, când un bărbat este preocupat de un proiect, de o problemă, de o activitate stresantă sau de o emoție, de obicei devine foarte tăcut. În timp ce-și folosește emisfera dreaptă pentru a rezolva probleme sau pentru a face față unor sentimente, pentru un bărbat este greu să-și folosească și emisfera cerebrală stângă pentru a asculta sau pentru a vorbi. Creierul său compartimentat este conceput în așa fel încât nu poate face decât un singur lucru odată; e dificil pentru el să rezolve o problemă și să converseze în același timp. Scanările funcționale demonstrează faptul că atunci când un bărbat este așezat și tace, creierul lui este fie în repaus, fie „poartă o conversație cu sine însuși"[14].

Majoritatea femeilor găsesc că așa ceva este de neînțeles – chiar terifiant – dacă nu înțeleg că acesta este modul în care este conceput să funcționeze creierul unui bărbat. Este aproape opus creierului ei. Creierul femeii nu este niciodată în repaus, iar atunci când este confruntată cu o problemă, ea nu doar că *dorește* să vorbească; ea *nu poate altfel* decât să vorbească. Conversațiile ei cu o altă persoană îi permit să-și reducă nivelul de stres și să-și clarifice problema. E important ca bărbații să înțeleagă că ea, atunci când procedează astfel, nu este neapărat în căutarea unei soluții în felul în care, probabil, ar face-o el.

Un exemplu bun s-a ivit chiar în timp ce scriam această carte. În timpul unei furtuni de zăpadă ce a avut loc târziu, aproape de venirea primăverii, am luat o pauză de cafea și am petrecut câteva momente stând și privind fulgii mari, pufoși, de zăpadă ce pluteau prin aer.

Mie îmi treceau tot felul de lucruri prin minte: Oare vom reuși să terminăm cartea la timp? Oare pe cine voi putea angaja să ne pună tapetul în noua noastră casă? Pe cine să chem oare să ne ajute să ne mutăm? Oare nu era prea întunecată culoarea pe care o alesesem pentru sufragerie? Eram convinsă *că și lui Walt i se învârteau multe prin minte.*

— La ce te gândești? l-am întrebat.

— La nimic, mi-a răspuns el.

Am fost surprinsă, pentru că se întâmplau atât de multe lucruri în viața noastră. Iar eu fusesem atât de sigură că și el se gândește la ceva. Știam că eu întotdeauna *mă gândeam la ceva. Dar el ședea acolo, pur și simplu, fără să se gândească la nimic, bucurându-se de zăpadă.*

Realitatea este că creierul bărbatului și cel al femeii percep lumea foarte diferit și comunică în moduri foarte diferite. Vorbim și auzim limbajul în mod diferit. Spunem mai multe lucruri diferite prin cuvintele pe care le rostim. Drept urmare, poate apărea un blocaj semnificativ în comunicarea dintre noi și acesta ne poate separa dacă nu suntem conștienți de diferențele dintre modurile în care am fost concepuți și motivele acestor diferențe. Pentru a depăși această prăpastie survenită în comunicare, trebuie să înțelegem nu doar modul în care spunem ceea ce spunem, ci și ceea ce aude creierul partenerului nostru de sex opus.

Odată ce am ajuns să recunoaștem și să înțelegem diferențele noastre de comunicare și de limbaj, eu și Barb am reușit să zâmbim și să râdem mai des pe măsură ce continuăm să consolidăm căsnicia noastră. În capitolul următor, vă vom împărtăși câteva din lucrurile pe care le-am învățat cu privire la clădirea unor punți eficiente peste această prăpastie.

6

Decodarea diferențelor noastre în ce privește comunicarea

E absolut firesc ca o femeie să dorească să vorbească cu bărbatul vieții ei despre sentimentele și despre emoțiile pe care le experimentează. E, de asemenea, absolut firesc ca acest bărbat să evite conversațiile prea laborioase pe cât posibil – mai ales dacă subiectul este unul cu încărcătură emoțională. Având aceste puncte de pornire opuse, n-ar trebui să ne surprindă prea mult faptul că cea mai obișnuită nemulțumire a unei femei legată de viața maritală, cel puțin după câțiva ani de la căsătorie, este faptul că soțul ei nu conversează cu ea atât cât ar avea ea nevoie.[1]

Statisticile cu privire la această problematică prăpastie în comunicare sunt descumpănitoare:

- 98% dintre femei doresc ca soțul lor să vorbească mai mult despre „gândurile, sentimentele, planurile, emoțiile și întrebările lor personale"[2].
- 74% dintre femeile care lucrează susțin că cea mai mare dezamăgire a lor legată de soțul lor este „neplăcerea lor de a sta de vorbă, mai ales la sfârșitul zilei"[3].
- 81% dintre femei spun că ele trebuie să inițieze cele mai multe dintre conversații și că întâmpină mari dificultăți în a-i determina pe bărbați să-și verbalizeze cele mai lăuntrice gânduri.[4]

Cum probabil ați ghicit, sensibilitatea unei femei cu privire la această discrepanță în comunicare are origine biologică – ocitocina, hormonul calmant, al bunei-dispoziții, al apropierii. Acest hormon o constrânge pe femeie să-și găsească alte persoane cu care să-și poată discuta problema „de-a fir a păr", pentru că, atunci când o face, se simte bine și o ajută să se elibereze de stres și de tensiune. Conversația cu soțul ei este importantă în mod aparte pentru că îi intensifică sentimentul de apropiere și de intimitate după care tânjește în relația cu el.

La fel cum [soțul] este satisfăcut când îi sunt îndeplinite nevoile sexuale, tot așa și [soția] are nevoie de conversație. Pentru majoritatea femeilor, conversația o face să simtă o dragoste romantică mai intensă [pentru el] pentru că își poate împărtăși viața în totalitate cu soțul ei. Atmosfera pe care acest lucru o creează contribuie în mare măsură la fericirea ei. Bărbatul care își ia timp să vorbească cu o femeie va avea acces direct la inima ei.[5]

Willard F. Harley, PhD

Totuși, dacă așteptările unei femei sunt ca soțul ei să fie singura sursă din care să-și extragă provizia de ocitocină necesară și care să-i satisfacă nevoia de conversație, e foarte probabil că se va simți neiubită și destul de singură. Poate că se va aștepta ca soțul ei să fie disponibil și capabil să-i împlinească toate nevoile emoționale și conversaționale, dar acesta pur și simplu nu este modul în care este el construit!

Creierul masculin este în așa fel conceput încât să considere conversația drept mijlocul de a ajunge la un anumit rezultat, în timp ce creierul feminin este setat în așa fel încât vede conversația drept un rezultat în sine. Femeile stabilesc relații de apropiere prin intermediul conversației și își oferă sprijinul ascultând. Ele se autodefinesc cel puțin în parte prin calitatea relațiilor și a conversațiilor pe care le poartă. Astfel, pentru o femeie vorbitul nu este o activitate opțională, chiar dacă soțul ei nu este prevăzut cu aceeași nevoie sau capacitate de a o asculta.

Cercetătorii au descoperit faptul că creierul ei este nu doar conceput în așa fel încât să asculte cu mai mare acuitate decât creierul lui, dar, mai mult decât atât, o femeie poate folosi până la șase „expresii de ascultare atentă" în oricare perioadă de zece secunde a unei conversații.[6] Fie că o femeie vorbește, fie că ascultă, ele exprimă facial ceea ce simt. Expresia facială a unei femei comunică într-o așa mare măsură sentimentele ei, încât atunci când două femei stau de vorbă una cu cealaltă, poate fi foarte dificil să îți dai seama cine împărtășește ceva și cine ascultă.

Bărbații, pe de altă parte, au tendința de a asculta fără a afișa vreo expresie facială. Totuși bărbatul care învață să asculte *și* să reflecte sentimentele soției lui în expresiile sale faciale va produce legături foarte, foarte strânse și apropiate cu soția sa. Bărbații pot fi „speriați de perspectiva folosirii unor expresii faciale în timp ce ascultă, dar răsplata va fi mare pentru bărbatul care va deveni practicant al acestei arte"[7].

Eu și Barb am reușit să înțelegem aceste diferențe și am învățat să ne iubim unul pe celălalt cu mai multă căldură odată ce am înțeles felul în care comunicăm fiecare în parte. Atunci când eu și Barb scriam această carte, de exemplu, eram în același timp în căutarea unei alte case pentru familia noastră. Barb a luat inițiativa de a căuta casele care se calificau pentru ceea ce căutam noi și, în tot acest timp, se simțea uneori stresată și apăsată. Când se întâmpla așa, avea nevoie să stea de vorbă și atât.

Pentru mine, a fost extraordinar să pot vorbi despre toate casele care erau disponibile și pe care le vizitasem, iar Walt a fost suficient de înțelept să îmi stea la dispoziție și să mă asculte în liniște. Nu doream și nici nu aveam nevoie ca el să treacă la atitudinea lui obișnuită de „luăm problema în mână și îi găsim o soluție" Eu nu aveam nevoie decât să mă descarc și să mă cuibăresc la pieptul lui până mă simțeam din nou relaxată și liniștită.

Mă simt binecuvântată că Walt procedează astfel, pentru că mulți bărbați consideră faptul de a-și asculta soțiile o oficială pierdere

de vreme. La urma urmei, bărbații sunt construiți în așa fel încât trebuie să rezolve probleme, să finalizeze proiecte și să meargă mai departe. La fel este construit și Walt. Atunci când e stresat, se apucă să trebăluiască câte ceva – își face ordine între unelte, se duce să se plimbe, joacă Solitaire *pe computer sau urmărește un meci la televizor. Dar el a învățat în același timp și că eu, atunci când sunt stresată, doresc și am nevoie să stăm de vorbă.*

Soții și soțiile lor ar da dovadă de multă înțelepciune încercând să înțeleagă și să acorde atenție acestor diferențe în modul de comunicare. Poți culege roade extrem de valoroase aunci când alegi să dezvolți strategii pentru o comunicare mai bună. Nu are niciun rost ca femeile să presupună sau să se aștepte ca bărbații să comunice în același mod în care o fac ele.

Mânia împotriva masculinității înnăscute a bărbaților este la fel de utilă ca și mânia din cauza vremii sau a existenței munților Himalaya; credem că e mai eficient să îți iei un pardesiu de ploaie și să renunți la planurile de a face Everestul una cu pământul folosind doar un buldozer.[8]

Anne Moir, PhD

Bărbații se folosesc de limbajul acțiunii

Mie și lui Barb ne-a fost de mare ajutor să aflăm că un bărbat este conceput în așa fel încât își transformă „emoția într-o idee care poate fi gestionată în siguranță"[9]. Concentrațiile înalte de testosteron și de vasopresină din sângele bărbatului îl determină să reacționeze la factori stresanți prin dorința de a rezolva problema. Astfel, creierul și hormonii masculini îl constrâng pe un bărbat să reacționeze la stres și la emoții fie apucându-se să lucreze ceva, fie să repare câte ceva. Aceste elemente sunt cele care îl împing la acțiune și la agresiune, la dominare și la luarea deciziilor.

Anne Moir, PhD, descrie foarte bine felul în care acest lucru afectează modul în care un bărbat caută în mod natural să comunice cu soția lui: „Limbajul unui bărbat se regăsește mai degrabă în vocabularul acțiunii – efectuarea unor lucruri,

participarea la anumite activități, exprimarea sentimentelor prin cadouri non-verbale, prin favoruri sau prin gesturi fizice. A ține ușa deschisă sau a duce cumpărăturile în casă nu reprezintă o simplă convenție socială; este varianta masculină pentru: «Țin la tine.»"[10]

Atunci când un cuplu nu înțelege această dinamică, se poate ajunge la mari dificultăți de comunicare, cum s-a întâmplat și în cazul unor prieteni de-ai noștri de curând căsătoriți.

Soția se plângea de faptul că soțul ei nu avea o atitudine iubitoare față de ea. Reacția lui a fost să se apuce să planteze flori și să tundă iarba în locul ei. Dar ea tot nu era mulțumită, așa că el a zugrăvit sufrageria pentru ea.

Nici asta nu a fost de prea mare folos, așa că a cumpărat niște bilete la un meci al echipei Denver Boncos. Nu-și imagina nimic care să poată fi mai distractiv pentru ei doi decât să participe împreună la un meci de fotbal american. Când i-a spus de bilete, ea a izbucnit în plâns. El a rămas gură cască și a reacționat imediat în mod defensiv. N-a mai trebuit mult și ne-am trezit cu ei la noi acasă, implicați într-o ceartă de proporții.

Pe măsură ce stăteam de vorbă, ne era tot mai clar că toate acțiunile lui din curte și zugrăvitul au fost încercările lui de a-i arăta ei cât de mult o iubea. Biletele la meciul echipei Bronco au fost punctul culminant – cel mai extraordinar lucru pe care și-ar fi putut imagina făcându-l cu cel mai bun prieten al lui, soția lui. Ea nu avea nici cea mai mică idee că acțiunile lui erau expresii ale dragostei și ale compasiunii lui; ea era frustrată de faptul că el părea să nu-și dea seama că ceea ce-și dorea ea mai mult decât orice altceva era doar ca el să se așeze lângă ea și să stea să o asculte puțin.

Pentru a-i dovedi cât de mult o iubește, el a escaladat cel mai înalt munte, s-a aruncat în cel mai adânc ocean și a traversat cel mai întins deșert. Dar ea l-a părăsit – el nu era niciodată acasă.[11]

Barbara și Allan Pease

La începutul căsniciei noastre, eu şi Barb ne-am războit cam în acelaşi fel. Când Barb îmi împărtăşea provocările cu care se confrunta, eu credeam că îmi dă o listă cu probleme pe care ea se aştepta să le rezolv. Cu cât vorbea mai mult, cu atât mă simţeam eu mai inconfortabil. S-o ascult vorbind atât de mult nu era doar nefiresc, ci era şi dureros. De ce? Păi, bărbaţii pur şi simplu nu sunt făcuţi să-i asculte pe alţii vorbind la infinit despre probleme – noi suntem făcuţi să facem ceva pentru rezolvarea lor.

Femeile înfloresc cu limbajul relaţiei

Cu toate că sunt bucuroasă pentru că Walt a învăţat cât de important este să mă asculte şi să vorbească cu mine, înţeleg în acelaşi timp şi că intenţia Creatorului pentru amândoi este ca eu să îmi găsesc alte femei cu care să pot clădi relaţii şi legături emoţionale. Eu mă desfăt şi am nevoie de conversaţii prelungite în viaţa mea – ceva ce Walt nu este programat să-mi ofere.

Am fost uşurat să îmi dau seama că eu *nu* eram echipat sau conceput pentru a-i împlini sau pentru a satisface toate nevoile emoţionale ale lui Barb. Şi ea, *şi* eu avem nevoie ca ea să cultive relaţii semnificative şi satisfăcătoare cu alte femei şi să petreacă timp cu ele. De fapt, cercetătorii au descoperit că o căsnicie este mai fericită atunci când soţiile îşi compensează deficitul conversaţional al relaţiei cu soţul lor prin relaţiile cu prietenele lor.[12]

De aceea este important pentru mine să-mi fac timp pentru a întreţine relaţii cu alte femei. Prietenele şi părtăşia sunt esenţiale pentru sănătatea mea emoţională.

Ni se pare cât se poate de natural că cel mai apropiat prieten al majorităţii femeilor ar trebui să fie tot femeie, pentru că biologia femeilor pune mare preţ pe relaţii şi cine se aseamănă se adună.[13]

Anne Moir, PhD

Eu şi Barb suntem şi am fost în ultimii treizeci şi cinci de ani, cei mai buni prieteni unul pentru celălalt. Totuşi, dintr-un motiv oarecare, am avut întotdeauna înțelegere pentru faptul că Barb avea nevoie de prietenele ei cu care să poată interacționa şi sta de vorbă. Am înțeles că acest lucru este sănătos nu doar pentru ea, dar şi pentru relația şi pentru căsnicia noastră. Cred că unii bărbați pe care-i consiliez pur şi simplu nu înțeleg acest principiu fundamental legat de creierul bărbatului şi creierul femeii, şi anume faptul că o femeie trebuie să aibă posibilitatea de a sta de vorbă cu o altă femeie pentru a fi sănătoasă din punct de vedere emoțional. Chiar şi aşa, acest fapt nu m-a scutit de dorința şi de nevoia de a învăța cum să stau de vorbă cu Barb şi cum să o ascult când are nevoie de asta.

L-am încurajat pe Walt să petreacă mai mult timp stând de vorbă cu mine şi am fost şi eu încurajată pe măsură ce el învăța cum să-mi împărtăşească cele mai profunde sentimente ale lui. Fără îndoială, a fost mult mai bine pentru mine să accept modul unic în care am fost creați fiecare şi să caut să-mi satisfac multe dintre nevoile mele conversaționale cu alte femei. O femeie care încearcă să schimbe modul în care a fost conceput soțul ei sfârşeşte de obicei prin a se simți şi mai singură pentru că el nu este echipat să-i satisfacă nevoia emoțională de conversații prelungite.

> Chiar siguranța şi sănătatea relației ei şi ale familiei pot depinde de modul în care o femeie reuşeşte să cultive relații bazate pe ocitocină cu alte femei [...] cu care să îşi poată dezvolta mai bine propria lume emoțională şi astfel să-şi detensioneze relația cu partenerul ei.[14]
>
> **Michael Gurian**

Descifrarea limbajului indirect

Femeile nu folosesc limbajul în acelaşi mod literal ca şi bărbații. Pentru ele, definițiile precise sunt lipsite de relevanță – deoarece pentru ele sunt mult mai importante sentimentele. Astfel, licențele poetice şi exagerările nu sunt neobişnuite în

repertoriul lingvistic al unei femei. De fapt, femeile sunt experte în limbajul indirect – conversații care sunt suprasaturate de emoții şi de semnificații.

Limbajul indirect nu este, practic, niciodată o problemă atunci când este folosit în comunicarea cu alte femei. Genul de limbaj folosit adesea de femei va include calificative de genul „ca să zic aşa", „oarecare", „într-o anumită măsură", „ai putea", „puțin cam", „întotdeauna" şi „fiecare" – pe lângă o mie de alte asemenea expresii. Femeile înțeleg instinctiv ceea ce doreşte să spună o altă femeie atunci când foloseşte genul acesta de vorbire. Aceste cuvinte generează raportarea şi relația între femei. Dar un astfel de limbaj poate fi dezastruos dacă este folosit în comunicarea cu bărbații.

Bărbații sunt mult mai direcți, concreți şi faptici în comunicare. Deoarece bărbații tind să aibă şi să folosească un singur centru verbal care este slab conectat cu centrul lor de procesare emoțională, bărbații au tendința de a folosi mai puține cuvinte şi propoziții mai scurte pentru a comunica. Bărbații aud şi folosesc cuvintele literal. „Spune ce gândeşti şi gândeşte ce spui" este un dicton conform căruia comunică majoritatea bărbaților. Vorbirea noastră tinde să folosească calificative precum „niciunul", „absolut", „niciodată", „vrei", „când vei" şi altele. Dar un astfel de limbaj poate fi problematic atunci când un bărbat îl foloseşte în comunicarea cu o femeie.

Ce spun femeile şi ce vor să spună, de fapt

Bărbații care se laudă cu faptul că spun ceea ce gândesc sunt adesea confuzi şi induşi în eroare de limbajul indirect pe care-l folosesc adesea femeile. Pentru a-i scoate din ananghie pe bărbați, un comentariu plin de umor asupra diferențelor între ceea ce spune o femeie şi ceea ce doreşte ea să spună, de fapt, face următoarele observații:

- Când o femeie spune că „e OK", tocmai a făcut una din cele mai periculoase afirmații pe care i le poate face unui bărbat. „E OK" înseamnă că ea se pregătește să își stoarcă mințile pentru a-ți plăti cu vârf și îndesat pentru orice-ai fi făcut. Cândva, în viitorul apropiat, te vei afla într-o belea de toată frumusețea.[15]
- Când o femeie spune „bine", acesta este cuvântul pe care ea îl folosește pentru a încheia o discuție contradictorie în care ea simte că are dreptate și că tu ar trebui să taci. Niciodată nu folosi cuvântul „bine" pentru a descrie modul în care arată o femeie.
- Când o femeie spune „cinci minute", asta înseamnă „o jumătate de oră". E echivalent cu cele cinci minute cât mai durează meciul de fotbal înainte să duci gunoiul, așa că sunteți chit.
- Atunci când o femeie spune „nimic", asta înseamnă „ceva" și ar trebui să fii în gardă. „Nimic" este folosit, de obicei, pentru a descrie sentimentul pe care-l are o femeie când dorește să te întoarcă pe dos și să te dea peste cap. „Nimic" înseamnă de obicei o ceartă care va dura „cinci minute" și care se va sfârși cu cuvântul „bine"

Cum se manifestă comunicarea directă versus cea indirectă în viața noastră? Iată un exemplu care se petrece săptămânal în căsnicia noastră. Gunoiul este colectat pe strada noastră marți dimineața. Există un set de propoziții pe care le-aș putea folosi în fiecare luni seara. Lista asta cuprinde toate nuanțele posibile, de la afirmații indirecte (mai probabil folosite și înțelese de mine) la cele directe (mai probabil folosite și înțelese de Walt). Poate că vei regăsi ecouri din conversațiile care au loc sub acoperișul casei voastre:

- *N-ai avea chef să scoți tu gunoiul în seara asta?*
- *N-ar fi bine dacă am scoate gunoiul acum, seara?*

- *Nu crezi că ar trebui scos gunoiul?*
- *Vrei, te rog, să scoți tu gunoiul?*
- *Ai de gând să scoți gunoiul?*
- *Scoate gunoiul chiar acum!*

Walt ar putea răspunde literal cu „da" la fiecare dintre primele trei variante şi totuşi să nu mişte niciun deget şi să nu scoată gunoiul – chiar dacă, de obicei, o face pentru mine cu bucurie.

Aşa că atunci când Barb mă întreabă: „N-ai putea să scoți gunoiul?" eu tind să iau întrebarea în mod literal. Desigur, *pot* scoate gunoiul. Sunt destul de puternic. Ştiu cum se face treaba asta. Aşa că în momentul în care eu îi răspund cu „da", acest lucru *nu* îi va împlini, efectiv, nevoia şi nici nu-i va răspunde cu adevărat întrebării.

Eu pot alege să mă enervez sau să devin irascibilă, pot alege să devin cicălitoare sau pot alege să comunic într-un mod în care el să şi audă exact ceea ce vreau de fapt să-i transmit. Pentru mine, este cel mai uşor să folosesc pur şi simplu limbajul direct cu el.

Sugestii pentru viața de zi cu zi pentru a trece peste prăpastia în comunicare

Vestea bună pentru bărbați este că, de obicei, nu ni se cere să răspundem nevoii de a vorbi a soției noastre altfel decât ascultând-o. Atunci când ea a terminat de vorbit, se simte mai bine – în ce priveşte lumea, problemele ei, propria ei persoană şi în ceea ce te priveşte pe tine! Mulți bărbați se vor întreba: „Şi eu de unde să ştiu dacă ea se aşteaptă să iau inițiativa şi să trec la treabă sau dacă este suficient să o ascult?" Ei bine, fă ceea ce te pricepi cel mai bine. Fii direct! Întreab-o! Când începe să-şi verse oful, spune-i: „Iubito, doreşti doar să te ascult sau ai vrea să-ți dau vreun sfat?" Ea va fi încântată să te lămurească!

Şi soțiilor, amintiți-vă cât de bine se descurcă soțul vostru cu varianta directă de comunicare. Uneori îi spun lui Walt: „Te rog să mă asculți aşa cum fac Jennifer, Marian, Kethleen sau Penny."

Chiar şi eu îmi dau seama ce vrea să-mi spună cu asta!

Dacă am de lucru la birou, mi-e de folos dacă Barb îmi spune simplu când doreşte să stăm de vorbă şi cam cât ne va lua treaba asta. Ea vine şi-mi spune ceva de genul: „Hei, scumpule. Ai timp să iei o pauză cam peste o jumătate de oră?" Asta e o chestie excelentă din partea lui Barb. Faptul că-mi oferă o oră precisă, un loc şi un plan este modul ei de a apela la modelul de creier cu care am fost echipat şi mă face să mă simt apreciat. De vreme ce mintea mea sistematizează, compartimentează şi funcționează optim executând o singură sarcină odată, prima regulă a succesului când vorbeşti cu un bărbat este să vorbeşti răspicat. Care este secretul meu de reuşesc să-l ajut pe Walt să mă asculte? E destul de uşor:

- *Fă-ți programare. La micul-dejun, îi spun ceva de genul: „Dragule, am putea discuta diseară, după cină, despre planurile noastre de concediu?"*
- *Spune-i ceva despre tema discuției. Eu aş spune: „Aş vrea să vorbim despre care ar fi cea mai bună perioadă în care să ne programăm să ducem maşina la reparat."*
- *Transmite-i că există o limită de timp. „Ai putea să îți pui zece minute deoparte în pauza dintre reprizele meciului ca să povestim?"*
- *Precizează dacă doreşti o soluție la subiectul pe care-l discutați sau dacă tot ce aştepți din partea lui este doar să te asculte.*
- *Asigură-te că atenția nu-i este distrasă de alte zgomote de fond (nu-s copiii prin preajmă, televizorul nu este deschis şi nici nu se aude muzica de la radio).*

Dacă doreşti să comunici cu soțul tău, nu-l întrerupe când vorbeşte. Multe femei nu realizează acest lucru, dar bărbații se întrerup unul pe celălalt doar atunci când există un nivel înalt de competitivitate sau agresivitate.

Acest aspect poate deveni unul foarte dificil pentru noi, femeile, pentru că atunci când stăm de vorbă cu prietenele noastre, vorbim în acelaşi timp despre tot felul de subiecte. Astfel ne stimulăm mintea,

ne cultivăm prietenia şi ne întărim relaţia. Participarea mea activă le indică celorlalte femei că le plac şi că le accept. Dar acest lucru nu *funcţionează când stau de vorbă cu Walt. Cu femeile, vorbesc apelând la limbajul meu feminin; cu Walt, a trebuit să învăţ să vorbesc pe limba lui.*

În fine, femeile trebuie să înţeleagă că atunci când un bărbat nu vorbeşte, acest fapt nu constituie în sine un semn că ceva nu este în regulă. Vestea bună pentru femei este că atunci când un bărbat tace, de obicei nu este *nimic* în neregulă cu voi sau cu relaţia voastră. De fapt, chiar faptul că-i oferi acest timp de linişte de care are el nevoie vă poate consolida relaţia. Când va fi pregătit, va vorbi el.

Odată ce eu şi Barb am început să înţelegem aceste diferenţe de construcţie dintre creierul masculin şi cel feminin, am învăţat cum să comunicăm mai eficient. Ne-am identificat nevoile unul altuia şi am găsit modalităţi prin care să putem veni în întâmpinarea acestora. Am învăţat să apreciem şi să negociem folosind metodele noastre unice de comunicare. Şi pentru că am lucrat în această privinţă formând un cuplu, dificultăţile în comunicarea dintre bărbat şi femeie care pot zdruncina atât de multe mariaje pe noi chiar ne-au ajutat să ne consolidăm viaţa de căsnicie.

Comunicarea sănătoasă şi o relaţie sexuală satisfăcătoare sunt fundamentale oricărei căsnicii fericite. Am analizat modul atât de diferit în care comunică creierul bărbatului şi creierul femeii; haideţi să ne îndreptăm acum atenţia la legătura dintre sex şi creier.

PARTEA 3

Creierul lui,
creierul ei

Impactul asupra relațiilor

7

Sexul la nivel mintal

Care este cel mai important organ sexual al omului? Vreți să credeți sau nu, este vorba despre chiar creierul tău!

Probabil nu vă surprinde deloc faptul că atunci când am pus această întrebare oamenilor, femeile au dat de obicei răspunsul corect. Dar care credeți că a fost răspunsul bărbaților? V-ați prins!

Creierul este într-adevăr cel mai sexual organ dintre toate. Este locul de origine al tuturor impulsurilor sexuale şi locul de incubație al dorințelor sexuale. Centrul de control sexual al unui bărbat de la nivelul sistemului limbic, în special la nivelul hipotalamusului, are dimensiuni mult mai mari decât în cazul femeii şi este foarte sensibil la acțiunea testosteronului. Ținând cont de faptul că bărbații au un hipotalamus mai mare decât femeile şi o concentrație de cincisprezece până la douăzeci de ori mai mare de testosteron circulant care le stimulează dorința de sex, nu e de mirare că dorința sexuală masculină este atât de intensă. Femeile au o concentrație mai mică de testosteron şi un hipotalamus mai mic, drept urmare şi dorința lor sexuală este, de obicei, mai puțin intensă decât cea a bărbatului.

Aceste diferențe biologice fundamentale sunt doar primele dintre nenumăratele moduri în care creierul masculin şi cel feminin funcționează diferit când vine vorba despre sex:

- Bărbații tind să aibă o orientare mai pronunțată pe plan fizic; femeile tind să fie orientate mai mult spre planul emoțional şi relațional.
- Bărbații sunt stimulați de imagini şi de vedere; femeile sunt stimulate de sentimente, de miros, de atingere şi de cuvinte.
- Bărbații pot iniția un act sexual oricând şi oriunde; femeile iau mai rar inițiativa în acest sens.
- Bărbații răspund mai rapid pe plan sexual şi e mai dificil să le distragi atenția în timpul unui act sexual; răspunsul femeii este mai lent şi mult mai uşor de perturbat.
- Bărbatul are nevoie să aibă un orgasm pentru a fi satisfăcut sexual; femeile, nu.
- Orgasmul bărbatului este scurt, intens, orientat în plan fizic şi unic; orgasmul femeii este mai lent, mai intens, orientat în plan emoțional şi (cel puțin potențial) multiplu.

În ciuda acestor diferențe extreme, sexul este o parte necesară şi foarte de dorit a unei căsnicii sănătoase. Atunci când relația sexuală este sănătoasă, cuplurile au ocazia de a oferi şi de a beneficia de plăcere fizică şi se bucură de o legătură esențială pe plan emoțional şi spiritual. Sexul poate intensifica sau poate reduce apropierea, intimitatea şi un anume sens al conectării reciproce. Totuşi, atunci când aceste diferențe nu sunt respectate şi când nevoile sexuale nu sunt satisfăcute, acest lucru poate conduce la conflicte în căsnicie. Pe scurt, sexul este o legătură puternică ce poate consolida sau poate destrăma o relație; are calitatea de a fi în stare „să întărească sau să destrame o relație maritală"[1], mai ales dacă bărbații şi femeile nu înțeleg felul în care este conceput creierul masculin şi cel feminin. Dr. Willard Harley a observat următorul aspect: „Soția tipică nu înțelege nevoia profundă sexuală a soțului ei mai mult decât înțelege un soț tipic nevoia profundă de afecțiune a soției lui."[2]

Bărbații sunt ca și cuptorul cu microunde, femeile sunt ca și soba cu lemne

Dorința sexuală a bărbatului poate fi activată aproape instantaneu. E ca și când ai găti la cuptorul cu microunde: nu trebuie decât să apeși pe butonul potrivit și, în câteva secunde, alimentele sunt fierbinți, aburinde și gata de servit.

Dorința sexuală a femeii este puțin diferită. Conexiunile ample între sistemul ei limbic, emoții și conexiunile verbale, la care se adaugă sensibilitatea pielii la atingere, a urechilor la sunete și a nasului la diferitele miresme, o fac să se încălzească lent, la fel ca o sobă cu lemne. Poate că le ia ceva mai mult să se înfierbânte, dar odată ce au ajuns la acel punct, ele își pot păstra căldura și dispoziția o bună bucată de vreme!

În cazul unui bărbat, nu trebuie decât să adaugi o imagine vizuală sau un gând la testosteronul lui permanent gata de atac și e „gata" De la începutul actului sexual până la atingerea orgasmului, unui bărbat nu-i sunt necesare de obicei mai mult de două minute și jumătate. Pentru o femeie, de obicei sunt necesare treisprezece minute.[3]

> Noi, femeile, suntem setate astfel încât răspundem la stimularea simțurilor noastre non-vizuale – la ceea ce mirosim, auzim sau simțim. Așa că ne dorim un bărbat cu o vorbire blândă, cu mâini domoale și cu un parfum sexy. Ne dorim să fim atinse ușor și tandru în timp ce urechile ne sunt mângâiate de acele „dulci nimicuri" șoptite cu blândețe și cu dragoste.
>
> **Barb Larimore**

Dorința sexuală a femeii rezultă din interacțiunea unui mare număr de factori emoționali, inclusiv – dar nu exclusiv – apropierea, încrederea, un loc sigur, atingerea potrivită, un parfum plăcut și cuvintele potrivite care pot duce la eliberarea hormonilor ei sexuali. Creierul și hormonii ei o setează pentru conversații, îmbrățișări, dezmierdări, mângâieri și apropiere fizică. Din cauza acestui fel în care este creată, dorința de sex a femeii poate fi considerabil afectată atât de evenimentele pe care

le-a experimentat peste zi, dar şi de atitudinea lui faţă de ea din decursul ultimelor ore, zile, săptămâni sau luni.

Creierul feminin are nevoie de timp şi de cuvinte înainte, în timpul şi după actul sexual. Iar acest lucru se datorează faptului că cuvintele sunt mai importante decât orice altceva pentru creierul ei. Procesarea limbajului este conectată profund şi intim cu centrul emoţional şi cu dorinţa sexuală. Pentru ea, un act sexual necesită de obicei anticipare, pregătire şi o atmosferă corespunzătoare – pe plan fizic şi emoţional. Un bărbat care înţelege nevoia ei de o abordare lentă, blândă, într-un ambient sigur şi liniştit şi care caută să-i satisfacă aceste nevoi va fi din plin răsplătit pentru investiţia pe care o face.

Dacă ei îi sunt necesare cuvinte de afecţiune şi care să-i dea un sentiment de siguranţă care să-i fie transmise înainte de iniţierea actului sexual, lui nu-i trebuie prea multe vorbe. De fapt, creierul lui este atât de compartimentat, încât atunci când se implică într-un act sexual, el vorbeşte foarte puţin sau chiar deloc. Această tăcere din timpul actului sexual o poate determina pe femeie să creadă că bărbatul nu este cu adevărat interesat de persoana ei – ci doar de actul propriu-zis. Adevărul e undeva la mijloc. În timpul actului sexual, un bărbat îşi foloseşte preponderent emisfera cerebrală dreaptă. Scanări funcţionale ale creierului efectuate în timpul unui act sexual (da, chiar se investighează aşa ceva) demonstrează faptul că „el este atât de concentrat pe ceea ce face, încât practic este surd"[4]. Nici nu e de mirare că nu vorbeşte!

Oricum, bărbaţii pot răspunde oferind un anumit gen de feedback în timp ce fac dragoste: „Cât de bine mă simt", „Stai puţin mai încet" sau un simplu „Ooh" sau „Ahh". Dar dacă vei începe să porţi o conversaţie cu el în timpul actului sexual, el este silit să îşi comute activitatea din emisfera dreaptă spre centrul vorbirii din emisfera stângă – şi asta e ca şi cum ai băga în marşarier o maşină de curse aflată în plină competiţie. Femeile pot foarte bine să îndeplinească două sarcini simultan: să facă sex şi să vorbească, dar majoritatea bărbaţilor nu pot face asta.

Cu toate că un bărbat poate fi aproape surd în timpul unui act sexual, o femeie nu e. În timpul actului sexual, ea poate procesa multe zgomote furnizate de ambient. În timp ce bărbații pot întreține un act sexual aproape oriunde – într-o încăpere cu pereți subțiri, în aer liber, într-o cameră cu o ușă deschisă sau neîncuiată – majoritatea femeilor pur și simplu nu se simt în siguranță în aceste locații. Iar dacă o femeie nu se simte în siguranță, ea va avea reale probleme în a se pregăti pentru actul sexual propriu-zis.

Jim, un tânăr căsătorit pe care l-am consiliat cândva, a învățat cât de important este acest principiu în timpul lunii de miere. După ce s-au întors acasă, Jim mi-a spus: „Cu toate că eram numai noi într-un apartament, cu ușa de la intrare încuiată, ea nu s-a putut relaxa suficient până ce am încuiat și ușa de la dormitor. Chiar și ușa ce dădea spre baie din dormitor trebuia să fie închisă!" Cam așa lucrează creierul unei femei!

El fierbe, ea doarme

Pentru un bărbat, sexul poate fi o descărcare și îl poate face să se relaxeze.

Pentru o femeie stresată și moartă de oboseală după o zi petrecută opt ore la serviciu sau alergând după copii sau făcând tot felul de lucruri prin casă toată ziulica, când se apropie seara înseamnă că se apropie ora de culcare – timpul de odihnă.

Dorința lui sexuală este „trează și gata de atac!"

Ea este gata să se culce.

El începe să acționeze.

Ea nu este în dispoziția necesară.

El se plânge de faptul că ea nu răspunde dorințelor lui sau că nu-l iubește – sau chiar mai rău.

Ea crede că el este insensibil și că nu o iubește – sau chiar mai rău.

El începe să fiarbă și se închide în el din punct de vedere emoțional.

Ea doarme.

Bărbații reacționează la ceea ce văd, iar femeile, la ceea ce simt

A-i cere unui bărbat să nu observe formele, curbele şi lungimea picioarelor unei femei care arată bine este ca şi când i-ai cere să nu mai respire. În multe sensuri, creierul lui este conceput să răspundă la forma unei femei atrăgătoare în acelaşi fel în care reacționează când vede un computer de ultimă oră, o maşină ultramodernă sau un televizor cu ecranul plat care-ți ia privirile.

Când femeile îi văd pe bărbați întorcându-şi capul pentru a studia o altă femeie ce se unduieşte nonşalant de-a lungul trotuarului, ele tind să aibă o părere negativă despre propria lor persoană. (*Eu nu voi putea arăta niciodată aşa. Ea e mult mai atrăgătoare decât mine!*) sau gândesc lucruri negative cu privire la soțul lor (*Netrebnicule, o preferi pe ea sau pe mine?*) Totuşi adevărul e că orice femeie atrăgătoare va capta atenția unui bărbat.

Dacă se întâmplă aşa ceva în timp ce mă plimb împreună cu Barb, îmi întorc privirea la ea şi îi spun: „Ea nu-ți ajunge nici la degetul mic, scumpo."

Când procedează astfel, Walt mă face să mă simt în siguranță în relația noastră şi îmi destramă imediat orice amenințare pe care o simt. Iar eu îi spun: „Apreciez că nu tragi cu ochiul în public."

Adevărul e că bărbații sunt stimulați şi excitați din punct de vedere sexual de ceea ce văd – în special de corpul dezgolit al unei femei. Acesta este, în parte, motivul pentru care 76% dintre bărbați îşi doresc să facă sex cu lumina aprinsă (în timp ce acelaşi lucru îl pot spune doar 36% dintre femei).[5] Este în avantajul unei soții să-i ofere, în intimitate, suficiente ocazii de a o vedea dezbrăcată încât imaginile care se imprimă la nivelul amigdalei şi al hipocampului lui să fie ale ei şi doar ale ei.

O femeie, pe de-altă parte, nu este excitată de obicei când îşi vede soțul dezbrăcat. Nu e vorba de faptul că ea nu-şi doreşte

să-l vadă, doar că drumul spre inima ei duce prin ceea ce simte şi percepe, nu prin ceea ce vede. Ceea ce o excită pe ea sunt dezmierdările şi sentimentele romantice. Aşa că majoritatea femeilor preferă să facă dragoste cu luminile stinse – şi majoritatea îşi vor închide ochii în timpul actului sexual, pentru că „acest lucru se potriveşte echipamentului senzorial fin reglat al unei femei"[6].

După un act sexual, descărcarea de ocitocină ce are loc în cazul femeii o face sensibilă la îmbrăţişarea, la cuibăritul, la şoaptele, la atingerile şi la cuvintele blânde ale unui bărbat. Bărbatul care îi oferă soţiei lui aceste cadouri determină descărcarea altor substanţe chimice în creier – dopamina care-i va oferi sentimentul de bine, feniletilamina şi endorfinele care îi intensifică sentimentul că este iubită şi serotonina care-i amplifică sentimentele de siguranţă şi de stabilitate emoţională.[7] Pentru multe femei, sentimentele de apropiere, de căldură, de siguranţă, de intimitate şi de afecţiune pot fi la fel de satisfăcătoare ca şi un orgasm.

A face sex sau dragoste – chiar contează?

Chiar şi modul în care se gândesc bărbaţii şi femeile la sex este diferit. Atunci când un soţ se gândeşte la a face sex cu soţia lui, de obicei asta *nu* include „relaţii complicate, elaborări emoţionale, scenarii complicate, flirturi, curtare şi un preludiu prelungit"[8]. El nu-şi imaginează nimic altceva decât actul sexual şi atât.

Aşa că bărbaţii, în cele mai multe cazuri, pot face sex sau dragoste. Pentru că ambele situaţii se finalizează cu orgasm pentru el.

Totuşi, majoritatea femeilor preferă „să facă dragoste" în loc „să facă sex". Făcând dragoste, ea se simte iubită şi preţuită şi, fiind iubită şi oferind dragoste în schimb, acest lucru se concretizează în combinaţia organică a substanţelor chimice care o determină să iubească făcând dragoste.

Dar un bărbat nu este nevoit să iubească făcând dragoste. Indiferent dacă îşi dă seama de acest lucru sau nu, uneori el îşi doreşte să facă sex doar pentru a se elibera de stres. Creierul lui răspunde la stres şi la emoţii printr-o reacţie fizică (spre deosebire de reacţia emoţională sau verbală pe care o prezintă o femeie). În acelaşi fel, bărbaţii care se confruntă cu vreo problemă sau care sunt implicaţi într-o dispută descoperă faptul că sexul are calitatea de a diminua conflictul şi emoţia pe care le percep.

În această situaţie, soţia poate avea resentimente pentru a face sex – mai ales înainte ca preludiul să o pregătească pentru actul în sine. Totuşi, uneori, a accepta să întreţină un act sexual cu el este exact ceea ce-i trebuie lui pentru a-şi rezolva problema.

Există puţine probleme pe care le poate avea un bărbat şi care să nu le rezolve o partidă fantastică de sex.[9]

Barbara şi Allan Pease

Indiferent de motiv, majoritatea bărbaţilor se gândesc la sex mult mai des decât soţiile lor. De fapt, aproape de trei ori mai mulţi bărbaţi decât femei se gândesc la sex cel puţin o dată la fiecare treizeci de minute.[10] Un studiu efectuat pe plan naţional a descoperit că 70% dintre bărbaţi se gândesc la sex în fiecare zi, procent care a fost dublu faţă de cele 34 de procente corespunzătoare femeilor. Mai mult, 43% dintre bărbaţi se gândesc la sex de câteva ori pe zi, în timp ce doar 13% dintre femei fac aşişderea.[11] Un alt studiu a observat că doar 19% dintre femei se gândesc la sex în fiecare zi sau de câteva ori pe zi – în timp ce 14% dintre femei se gândesc la sex mai puţin de o dată pe lună.[12]

Spune-i unui bărbat că 67% dintre femei se gândesc la sex doar de câteva ori pe lună (sau cel mult de câteva ori pe săptămână), şi se va uita la tine de parcă i-ar fi ieşit cine ştie ce monstruozitate în cale – o astfel de cifră pur şi simplu este de neconceput pentru el!

Femeile își doresc să facă mult sex cu bărbatul pe care-l iubesc, în timp ce bărbații își doresc să facă mult sex.[13]
Glen Wilson, PhD

Pentru a-și dori să facă sex, un bărbat nu trebuie să facă altceva decât să se ducă acasă și să-și vadă soția. Dar atunci când o soție se gândește la sex cu soțul ei, gândurile ei sunt pline de „detalii legate de partenerul ei și de atmosferă"[14]. Așa că pentru un cuplu este important să învețe să comunice unul cu celălalt cu privire la dorințele și la așteptările pe care le au cu privire la a face sex sau dragoste.

Atunci când un bărbat îi cere unei femei să reacționeze din punct de vedere sexual la imagini sau la gânduri așa cum o face el este echivalent cu a-i cere să facă ceva ce este străin de natura și de felul în care a fost ea concepută. Noi, soțiile, le putem oferi soților noștri rețeta pentru o viață sexuală extraordinară – dar ei trebuie să fie dispuși să-și ia timp pentru a pregăti masa, pentru a aranja tacâmurile, pentru a aprinde lumânările și pentru a savura câteva feluri de mâncare! Dacă un bărbat încearcă să sară direct la desert încă de la bun început, s-ar putea să sfârșească mort de foame.

Bărbații savurează sexul, femeile savurează intimitatea

Băieți, doar pentru faptul că soțiile voastre nu-și doresc un act sexual cu aceeași intensitate cu care vi-l doriți voi, nu faceți greșeala de a vă închipui că ea nu este interesată deloc de intimitatea sexuală. Un studiu efectuat pe plan național a descoperit că șapte din zece femei au afirmat că se gândesc „adesea" sau „în cea mai mare parte a timpului" la relația cu soțul lor și la sentimentele pe care soțul lor le are pentru ele.[15] Așa că dacă gândul lui urmărește frecvent actul sexual, gândul ei este frecvent la dorința de a fi urmărită. De fapt, mai mult de opt din zece soții au afirmat că ar prefera să-și dorească să facă sex la fel de mult cum și-o doresc soții lor (și în rândul soțiilor fericite, această dorință a fost de aproape 100%).[16]

Dar pentru că creierul feminin beneficiază de concentrații mai mici de „hormoni agresivi din punct de vedere sexual" decât creierul masculin, ea are, de obicei, o dorință mai mică de a *căuta* un act sexual decât el. Theresa Crenshaw, MD, scrie: „Impulsul agresiv de a face sex nu este controlat exclusiv de testosteron, cum își imaginează majoritatea oamenilor, ci și de vasopresină, de DHEA, de serotonină, de dopamină și de LHRH. Impulsul receptiv pentru sex [...] a fost trecut cu vederea în totalitate [...] Receptiv nu înseamnă neapărat pasiv, [dar] disponibil, ci poate dispus, dar fără inițiativa de a obține un act sexual."[17]

Asta nu înseamnă că ea nu-și dorește [să facă sex] sau că nu-l va savura odată ce are parte de el, ci doar că nu-i stă în natura minții ei să caute modalități de a obține un act sexual.[18]

Jeff și Shaunti Feldhahn

Este foarte important ca bărbații să cunoască aceste aspecte, mai ales dacă soțiile lor sunt cititoare de romane de dragoste (una din trei femei din Statele Unite este). Majoritatea bărbaților cu care stau de vorbă nu au nicio idee că romanele de dragoste constituie 40% din toate cărțile vândute pe piață.[19] Pentru aceia dintre voi care nu ați citit un roman de dragoste de curând (dacă ați citit vreunul vreodată!), formula succesului nu s-a schimbat de zeci de ani – e vorba de poveşti despre intimitate, romantism și relații: „E vorba despre dragoste. Tot timpul. Cum să te îndrăgosteşti, cum să rămâi îndrăgostit și cum să faci dragoste."[20]

Femeile implică mult mai multe sentimente în intimitatea sexuală decât bărbații, dar există o vreme când bărbaților li se pare mult mai simplu să se refere la sentimentele pe care le au pentru soțiile lor – iar acest moment se întâmplă să fie *după* sex. Are legătură cu ocitocina – hormonul cuibăririi de care femeile au nevoie *înainte* de sex. S-a dovedit că ocitocina are cea mai mare concentrație la bărbați *după* un act sexual. Barbara și Allan Pease scriau: „După ce un bărbat a beneficiat de un act sexual fantastic, i se dezvăluie fața mai blândă, mai

feminină. Poate auzi dintr-odată păsările ciripind, e uimit de culorile copacilor, simte mireasma florilor şi poate fi impresionat de cuvintele unui cântec. Înainte de actul sexual, dacă observa păsările era doar pentru că i-au murdărit îngrozitor maşina. Dar un bărbat trebuie să înţeleagă că această faţă a lui de după sex este una de care o femeie se bucură şi o găseşte extraordinar de seducătoare."[21]

De la A până aproape la Z (fără câteva)

Şi care este, prin urmare, secretul în a-ţi pregăti soţia să-şi dorească să facă sex cu tine?[22] Iată o listă, adaptată după autorii Barbara şi Allan Pease:

accesorizează • alint-o • anticipează • complimenteaz-o • consoleaz-o • cuibărire • dă-ţi viaţa • dezmierdări • excit-o • fascineaz-o • fă-o să râdă • fii empatic • ghemuire • ia-i apărarea • iartă • idolatrizeaz-o • îmbracă • îmbrăţişare • împăcare • închinare • încredere • îngăduinţă • îngrijeşte • laud-o • masaj • mândreşte-te • mângâiere • mulţumeşte-i • parfumează • participă • protejeaz-o • răsfaţ-o • recunoaştere • recunoştinţă • repară • romantism • savurează • serenadă • sfinţire • sprijin • stimuleaz-o • strânge-o în braţe • tachinare • telefonează-i • ţine-o la pieptul tău • umor • viseaz-o

Şi care este secretul ca să-l faci pe soţul tău să-şi dorească să facă sex cu tine?

Să-i apari dezbrăcată în faţă – cu pizza în braţe. (Glumeam! Pizza este opţională!)

O soţie preferă să vadă această faţă a soţului ei înainte de a face sex. Văzându-l astfel, îi e mai uşor să intre în dispoziţia de a face dragoste. Şi cu cât se va strădui mai mult împreună cu soţul ei să aibă o viaţă sexuală satisfăcătoare, cu atât mai des va beneficia de această faţă a lui.

E destul de trist că majoritatea aventurilor amoroase încep din cauza lipsei de afecţiune [pentru soţie] şi din cauza lipsei de sex [pentru soţ]. Ea nu beneficiază de suficientă afecţiune, aşa că începe să-l respingă pe soţul ei pe plan sexual. El nu are parte de suficient sex, aşa că ultimul lucru care-i trece prin cap este să fie afectuos faţă de soţia lui.[23]

Willard F. Harley, PhD

Între timp, bărbaţii trebuie să înveţe arta de a se apropia şi de a satisface construcţia sexuală a soţiei lui. Pentru majoritatea bărbaţilor, o abordare lentă a sexului pur şi simplu nu vine de la sine. Mulţi habar nu au că soţiile lor sunt construite să răspundă la „atenţii, cuvinte de apreciere, răsfăţ şi mult timp"[24], pentru că aceasta este reţeta pentru ca „sobele" lor să se încălzească!

Adevărul este că femeilor le place să îmbrăţişeze. În multe ţări şi culturi, femeile îmbrăţişează şi le face plăcere să fie îmbrăţişate.[25] *Noi ne îmbrăţişăm una pe cealaltă, ne îmbrăţişăm copiii; îmbrăţişăm copiii altora; luăm în braţe animalele de companie, rudele şi chiar şi animale împăiate. Îmbrăţişatul, ţinutul în braţe, ascultatul şi faptul că cineva îşi petrece timpul în jurul ei este ceea ce susţine femeia că sunt ingredientele pe care trebuie să i le ofere un bărbat pentru a-şi arăta afecţiunea. Afecţiunea are un rol esenţial în împlinirea dorinţei ei de intimitate. Atunci când Walt îşi ia timp să mă copleşească cu aceste daruri, el face o investiţie în contul meu de economii emoţionale.*

Dacă un bărbat vine şi spune că el nu este „genul afectuos" sau că nu-i face plăcere să-şi irosească timpul cu îmbrăţişări, giugiuleli şi să-şi asculte soţia, dar insistă ca ea să facă bine să-i satisfacă nevoie lui sexuale, vă asigur că în relaţia aceea va apărea o problemă. El va reuşi să-şi inhibe complet soţia şi, în final, nu vor fi satisfăcute de fapt nici nevoile ei, nici ale lui. Dr. Willard Harley scrie: „Când vine vorba despre sex şi afecţiune, nu poţi avea parte de una fără să o oferi pe cealaltă."[26]

Aproape toţi bărbaţii au nevoie de câteva indicii cu privire la modul în care pot deveni mai afectuoşi. În majoritatea căsniciilor, soţiile noastre sunt cei mai buni instructori de care am putea avea parte – cel puţin dacă ne apropiem de ele în

mod corespunzător. Pentru mine, asta a însemnat să-i explic lui Barb cât de mult o iubesc şi să-i mărturisesc cât de des nu reuşesc să-mi exprim în mod adecvat grija şi dragostea mea adâncă pentru ea. Apoi a trebuit pur şi simplu s-o rog să mă înveţe cum doreşte ea să-mi exprim afecţiunea faţă de ea. Iată acţiunile simple pe care mi le-a împărtăşit:

- *Îmbrăţişează-mă şi ţine-mă în braţe în fiecare zi.*
- *Sărută-mă tandru şi spune-mi că mă iubeşti.*
- *Când programul foarte aglomerat îţi permite să iei o pauză, sună-mă să vezi ce mai fac.*
- *Roagă-te în fiecare zi pentru nevoile mele specifice (şi roagă-te cu mine în fiecare zi).*
- *Arată-mi afecţiunea pe care o ai pentru mine prin gesturi adecvate, în faţa copiilor noştri.*
- *Împărtăşeşte-mi experienţele tale pozitive şi negative de peste zi ca să mă pot ruga eficient pentru tine a doua zi.*
- *Plimbă-te împreună cu mine prin curte, ţinându-mă de mână.*
- *Savurează apusurile de soare împreună cu mine.*
- *Petrece timp cu drag alături de copiii noştri.*
- *Fii împreună cu noi toţi la cină – indiferent de cât de ocupat eşti.*

Bestia are nevoie de o Frumoasă

Atunci când sunt în căutarea unui partener de viaţă, bărbaţii pun mare preţ mai ales pe modul în care arată o femeie – pe frumuseţea ei. Nu doar atât, dar creierul masculin tipic este stimulat sexual de elemente vizuale şi este în aşa fel conceput încât să-şi dorească varietatea. Cu toate că majoritatea femeilor ştiu că bărbaţii sunt excitaţi de hainele şi de lenjeria sexy, ele nu au nici cea mai mică idee de cât de puternică este această dotare.

> A-i spune unui bărbat să nu se lase stârnit de însemnele frumuseţii, ale tinereţii şi ale sănătăţii este echivalent cu a-i spune să nu simtă că zahărul este dulce.[27]
>
> **David M. Buss, PhD**

Folosind scanări RMN funcționale, cercetătorii au examinat creierul unor bărbați tineri în timp ce aceştia priveau câteva imagini cu femei frumoase. Şi au descoperit că frumusețea feminină impresionează creierul masculin la un nivel foarte direct – într-un mod similar cu efectul pe care-l obține un om flămând după ce mănâncă o mâncare delicioasă sau cu efectul pe care îl are o nouă doză de drog pentru un dependent.[28] Unul dintre cercetători a afirmat că: „Sunt conexiuni principale. Nu este vorba în acest caz de un răspuns condiționat." Un altul a tras următoarea concluzie: „Se pare că bărbații nu pot face nimic cu privire la sentimentele lor de plăcere [în prezența frumuseții]."[29]

Ca soție, doresc să fiu eu aceea care să asigur acea varietate la care creierul lui Walt este construit să răspundă. Nu vreau să fie ispitit să privească în altă parte decât la mine!

Barbara şi Allan Pease relatează o ilustrație despre cât de pline sunt departamentele de lenjerie intimă din magazine de bărbați stânjeniți care rătăcesc printre rafturi, încercând să găsească un cadou sexy pentru soția lor. Ei continuă cu următoarea observație:

> În ianuarie, femeile acelea stau la rând la tejgheaua de returnare de produse ale aceluiaşi magazin. „Asta pur şi simplu nu e de mine", spun ele. „El vrea să mă îmbrac ca o târfă!" Târfa este totuşi o vânzătoare profesionistă de sex care a cercetat piața cererii şi s-a echipat pentru a face vânzare. Un studiu american a demonstrat că femeile care poartă o varietate de lenjerie erotică au în general bărbați mai fideli decât soțiile care preferă să poarte lenjerie intimă din bumbac alb.[30]

În calitate de soție, vreau să arăt bine, nu doar pentru că asta mă face să am o părere bună despre propria persoană, dar şi pentru că ştiu că este foarte important pentru Walt. A avea o parteneră atrăgătoare este una din cele mai fundamentale nevoi ale unui bărbat, iar eu doresc ca Walt să mă găsească atrăgătoare şi pe mai departe.

O soție înțeleaptă va pune preț pe modul în care arată. Dr. Willard Harley ne oferă două motive pentru importanța acestui lucru:

1. Atunci când femeia arată bine, bărbatul se simte bine [...] majoritatea bărbaților au nevoie de o soție atrăgătoare. Ei nu apreciază o femeie doar pentru calitățile ei interioare. Ei apreciază şi felul în care ea arată.[31]
2. Tu îi satisfaci o nevoie emoțională [soțului] prin felul în care arăți [...] atractivitatea unei soții este adesea un ingredient vital pentru succesul căsniciei şi orice soție care ignoră acest aspect – indiferent de motivul pentru care o face – riscă să se trezească în mijlocul unui dezastru.[32]

Frumoasa are nevoie de romantism

Pentru majoritatea soțiilor, afecțiunea şi romantismul este liantul mariajului lor. Afecțiunea şi romantismul simbolizează siguranță, protecție, confort şi apreciere – toate fiind importante pentru femei.

Dr. Harley scrie: „Atunci când un soț îşi arată afecțiunea față de soția lui, el îi transmite următoarele mesaje:

- Voi avea grijă de tine şi te voi proteja.
- Eşti importantă în ochii mei şi nu vreau să ți se întâmple nimic rău. Sunt preocupat de problemele cu care te confrunți şi sunt alături de tine.
- Cred că ai făcut o treabă extraordinară şi sunt tare mândru de tine.

Bărbații trebuie să înțeleagă cât de mare nevoie au femeile de aceste afirmații. Pentru soția obişnuită, e imposibil să le spui de prea multe ori."[33]

Manifestările romantice ale afecțiunii o ajută pe femeie să-şi consolideze încrederea în dragostea ce i-o poartă soțul ei. Dr. Steven Rhoads scrie: „Sexologii afirmă că pentru ca o

femeie să se simtă cu adevărat bine [din punct de vedere sexual], ea trebuie să se relaxeze total. Încrederea [ei] în partener pare esențială ca femeia să poată beneficia de o experiență plăcută."[34] Așa că nu e de mirare faptul că femeile căsătorite au semnificativ mai multe șanse decât femeile concubine să își definească viața sexuală drept satisfăcătoare pe plan *emoțional*.[35] Iar sexul devine, de obicei, tot mai împlinitor într-o relație maritală. De fapt, femeile spun că sexul este mai bun la doi ani de la căsătorie decât era în primele luni.[36]

Pentru femeile concubine, doar 7% dintre cele care își consideră partenerii sexuali drept „relații pe termen relativ scurt" susțin că sunt „extrem de satisfăcute din punct de vedere fizic" pe plan sexual. Chiar și dintre femeile concubine care își consideră relația drept una pe termen lung, dar nu sunt căsătorite, doar 11% susțin că sexul este extrem de satisfăcător din punct de vedere fizic pentru ele.[37] Altfel spus, perspectiva unui angajament pe viață intensifică izbitor de mult gradul de satisfacție sexuală și frecvența actelor sexuale în rândul femeilor.[38]

Totuși unui partener nefericit, stresat sau aflat într-un conflict – unul preocupat, îngrijorat sau supărat datorită diferitelor aspecte (nonsexuale) ale relației – îi va fi mult mai greu să devină interesat din punct de vedere sexual și excitat de celălalt partener – mai ales dacă cealaltă persoană este sursa stării conflictuale sau a nefericirii.[39]

E adevărat și faptul că o persoană care nu este satisfăcută nici cu cantitatea, nici cu calitatea sexului din relație poate deveni foarte nemulțumită și de celelalte aspecte ale mariajului. Indiferent de direcția pe care o are relația dintre sexualitate și nivelul general de satisfacție, majoritatea cercetătorilor sunt de acord că cele două sunt foarte strâns legate între ele. Sexul satisfăcător pentru amândoi, împreună cu o comunicare eficientă cu privire la dorințele și preferințele sexuale, este în mod clar asociat cu satisfacția sexuală.[40]

Astfel, faptul că înveți să-i comunici partenerului dorințele tale sexuale precum și ceea ce-ți place și ceea ce nu-ți place

pe plan sexual nu doar că va duce la creşterea intimităţii sexuale, dar totodată va preveni apariţia resentimentelor, a amărăciunii şi a mâniei în căsnicia voastră. Există o corelaţie clară între cât de fericiţi sunteţi amândoi în dormitor şi cât de fericiţi sunteţi amândoi în general în căsnicia voastră.[41]

Sunteţi fericiţi în dormitor?

Pentru a iniţia o discuţie despre relaţia voastră sexuală, iată câteva întrebări care să vă ajute ca puncte de pornire:

1. Ce-ţi place ţie în viaţa noastră sexuală? Ce anume te satisface? Ce anume te face să te simţi cel mai bine şi cel mai confortabil?
2. Ce anume te-ar face să te simţi şi mai bine? Dar şi mai confortabil?
3. Care este imaginea ta despre o relaţie sexuală romantică „desăvârşită"? Ce aş putea face pentru a fi mai romantic în relaţia noastră?
4. Cum aş putea fi un iubit mai bun pentru tine? Cum aş putea fi un partener sexual mai bun?
5. Când suntem împreună în dormitor, te-am făcut vreodată să te simţi ca un obiect sexual? Ce anume te face să te simţi astfel? Cum aş putea să schimb asta?
6. Ce părere ai despre frecvenţa cu care facem dragoste? Cum ne-am putea satisface nevoie sexuale unul altuia, chiar şi în situaţia în care apetitul nostru sexual este diferit?
7. Ce bariere trebuie să depăşim pentru ca amândoi să fim satisfăcuţi cu viaţa noastră sexuală? Ce aspecte ale relaţiei noastre ne afectează viaţa sexuală? Cum am putea începe să dărâmăm acele bariere?[42]

Este sexul crucial pentru o relație maritală fericită? Da, pentru că atât creierul masculin, cât şi cel feminin au fost în aşa fel concepuți încât sexul satisfăcător să intensifice legătura maritală a unui cuplu. Oare acest „sex la nivel cerebral" pe care-l experimentează fiecare este cu adevărat parte a planului divin? Noi o spunem apăsat: „Da!" Şi acesta este subiectul următorului nostru capitol.

8

Sexul aşa cum l-a conceput Dumnezeu

Prietenul meu Rob îmi povestea că el era convins că era un soţ model. La urma urmei, lucra cât doi, se îngrijea de soţia lui şi niciodată nu i-a trecut prin minte să se implice într-o relaţie extraconjugală. Toţi i-au spus Rebecăi cât de norocoasă era să aibă un soţ excepţional aşa cum era Rob. Din afară, nimeni nu-şi dădea seama de ceea ce se întâmpla, de fapt, în căsnicia lor.

Rebeca avea tot ce şi-ar fi putut dori – toate fiind cumpărate cu banii câştigaţi cu greu de Rob – dar ea era plină de resentimente vizavi de nenumăratele ceasuri pe care Rob le petrecea la lucru. Uneori se simţea de parcă era divorţată şi-şi creştea de una singură copiii. Atunci când Rob era acasă, el considera că este un timp pentru a se relaxa. Când venea timpul de mers la culcare, el dorea să facă sex, dar nu-i plăcea niciodată să stea de vorbă cu ea, să o ţină în braţe sau să se cuibărească unul lângă celălalt.

De multă vreme nu îi mai oferise Rebecăi o îmbrăţişare sau un sărut. Ea nici nu-şi mai putea aminti când fusese ultima oară când el îi spusese că o iubeşte. „Ea ştie că o iubesc", mi-a spus Rob. „Doar m-am căsătorit cu ea, nu-i aşa?"

De-a lungul timpului, Rebeca se simţea tot mai izolată şi singură în căsnicia ei.

Rob era agasat de faptul că Rebeca părea să nu aprecieze cât de mult lucra el şi sacrificiul pe care-l făcea pentru familie. Pe măsură ce nivelul lui de stres creştea, se intensifica şi nevoia lui de a face sex, dar Rebeca a început să-l refuze tot mai des.

Cu toate că povestea lor nu este subminată nici de abuz şi nici de adulter, căsnicia Rebecăi şi a lui Rob este extrem de vulnerabilă şi expusă unei posibile relaţii extraconjugale sau divorţului. Căsnicia lor suferă din cauză că Rob neglijează nevoile Rebecăi şi ea refuză să îi mai satisfacă nevoile sexuale. Pagubele datorate relaţiei lor fizice disfuncţionale sunt subtile şi insidioase, însă le afectează în cele din urmă sănătatea emoţională, spirituală şi maritală. Tragedia este că aşa ceva poate fi prevenit.

Rob şi Rebeca nu au practicat principiile biblice pe care le-a formulat Dumnezeu în intenţia Sa de a-i ajuta pe bărbaţi şi pe femei să-şi depăşească prăpastia sexuală ce se căsca între ei. Da, aţi înţeles foarte bine – principiile *biblice*!

Dacă Rob ar fi dispus să înveţe şi să demonstreze zilnic modul în care Dumnezeu a intenţionat ca el să satisfacă nevoile sexuale ale soţiei sale – iar ea ar face aşişderea – căsnicia lor ar putea deveni mai puternică şi mai satisfăcătoare decât şi-ar putea ei imagina. Dar dacă vor continua să ignore planul lui Dumnezeu pentru căsnicia lor, aceasta va fi în mare pericol.

Există sex în Biblie?

O, categoric! Şi încă cum!

Creatorul nostru ştie totul despre sex. La urma urmei, acesta este parte a planului Său divin pentru căsnicie. Este cadoul Lui pentru noi. Pentru că ştie cât de puternică poate fi dorinţa sexuală pe care El a născocit-o, tot El a creat şi relaţia în care sexul să funcţioneze la maxim – relaţia de căsnicie dintre un bărbat şi o femeie.[1] Sexul în căsnicie este ceva bun şi curat;[2] a fost conceput atât pentru reproducere,[3] cât şi pentru plăcere.[4]

Dacă aveți vreun dubiu cu privire la cât de multe are Biblia de spus despre sex, ce-ar fi să citiți Cântarea-cântărilor. Întreaga carte este dedicată unei descrieri minunate și încântătoare a dragostei sexuale dintre un soț și soția lui. Tânărul soț din Cântarea-cântărilor își privește tânăra soție și exclamă:

Statura ta este asemenea palmierului,
iar sânii tăi asemenea unor ciorchine.
Îmi zic: „Mă voi urca în palmier
și-i voi apuca ramurile!"
Sânii tăi să fie asemenea ciorchinilor de struguri,
iar mirosul respirației tale asemenea merelor![5]

Da, chiar așa! Este vorba despre sex, sex și iar sex! Dacă citești ceea ce afirmă această carte a Bibliei despre sex, îți promitem că nu vei mai avea niciodată aceeași părere despre o grădină, despre palmieri sau despre dragoste.

Sexul este un cadou uimitor pe care Dumnezeu ni l-a dăruit ca să ne bucurăm de el. După ce Dumnezeu a văzut tot ceea ce crease, inclusiv sexul, El a declarat că toate erau „foarte bune"[6]. Dumnezeu a creat creierul masculin și creierul feminin în așa fel încât să se bucure din punct de vedere sexual unul de celălalt în căsnicie.[7] Dumnezeu folosește relația sexuală dintre un soț și o soție pentru a ilustra modul în care El se relaționează la copiii Săi și îi iubește.[8]

Dumnezeu este creatorul sexului și al tuturor plăcerilor legate de acesta. Orgasmul nu este o adăugire demonică, de după cădere, la procesul procreării. Dumnezeu a fost Cel care a decis că sexul ar trebui să fie incredibil de plăcut. Tot El a stabilit anumiți parametri (căsătoria) pentru a proteja și a intensifica această experiență.[9]

Tim și Amy Gardner

Sexul este confirmarea fizică a tot ceea ce s-a unit pe plan spiritual în timpul ceremoniei de căsătorie. Legătura ce apare între creierul masculin și cel feminin prin sex este parte a „lipirii" pe care o descrie Creatorul: „De aceea va lăsa omul

pe tatăl său şi pe mama sa şi se va lipi de nevasta sa şi se vor face un singur trup."[10] A „se lipi" înseamnă „a fi făcuți una" şi cel mai excelent lipici care face ca într-un cuplu căsătorit cei doi parteneri să fie strâns lipiți unul de celălalt este sexul – un singur trup ce este menit să dăinuiască o viață întreagă.

Dar acest cadou incredibil poate fi folosit şi în mod abuziv şi eronat şi poate atrage cu sine o serie de probleme. Astfel, în înțelepciunea Sa, Dumnezeu a considerat necesar să ne asigure sfatul Său divin pentru a ne putea bucura de sex.

Am fost concepuți pentru sex în cadrul căsniciei

Amprentele Creatorului sunt vizibile în chiar fiziologia sexului. Atunci când un bărbat îi face un angajament unei femei şi se căsătoreşte cu ea, concentrația sa de testosteron şi de hormoni androgeni scade suficient de mult încât nivelul său de ocitocină şi de vasopresină să-l determine să *dorească* să se implice într-o relație sigură, de lungă durată şi să găsească această relație ca fiind satisfăcătoare. Această mixtură chimică îl determină să-şi dorească să-şi ocrotească soția şi să-i asigure cele necesare – să se lege de ea.

Pentru femei, sexul în căsnicie conduce la creşterea concentrației de ocitocină. Aceasta îi intensifică sentimentele de încredere şi totodată îi creează sentimente incredibil de intense de ataşament, de confort şi de respect pentru soțul ei.

Într-o relație de căsătorie monogamă, bazată pe angajament, descărcările de testosteron ale bărbatului sunt uşor temperate, iar hormonii de consolidare a relației pot prelua controlul. Pentru bărbați, sexul în cadrul căsniciei se traduce în concentrații mai mari de ocitocină care îi creşte numărul de spermatozoizi, facilitează transportul spermatozoizilor şi intensifică ejacularea. Astfel, căsnicia poate conduce chiar la creşterea fertilității masculine.[11] Imaginați-vă – toate acestea au fost concepute de Dumnezeu Însuşi!

În rândul femeilor, producerea de ocitocină variază în raport cu gradul de siguranță pe care-l resimte în relație.[12] Femeile care se simt în mai mare siguranță (cu mai puține emoții negative experimentate de-a lungul vieții) au prezentat o producere mai intensă de ocitocină. Nu doar că au existat mai multe şanse ca ele să se lege puternic de soțul lor; dar au experimentat totodată şi o creştere mai mare a concentrației de ocitocină ca răspuns la emoțiile pozitive, în comparație cu femeile necăsătorite.

Cercetătorii au demonstrat că femeile „care erau în mod curent implicate într-o relație de căsnicie au experimentat creşteri mai mari ale ocitocinei ca reacție la emoțiile pozitive decât femeile necăsătorite" Ei au continuat speculând că „o relație apropiată, regulată poate influența capacitatea de răspuns a hormonului"[13].

> Adevărul este simplu: pentru a iubi mai profund şi cu un entuziasm mai mare, trebuie să fim foarte discriminatori cu privire la relaţiile noastre cu sexul opus. Ocitocina este mediatoare în reglarea impulsului sexual atât la bărbaţi, cât şi la femei – creează un ciclu natural de reacţii, astfel încât cuplul cu cât are mai multe contacte sexuale, cu atât şi le doresc mai mult. A face sex cu persoana potrivită (a se citi soţ/soţie) produce un cocktail psiho-chimic care poate genera o dragoste absolută, necondiţionată şi dezinhibată pentru partener – orgasmul duce la creşteri ale concentraţiei de ocitocină de trei până la cinci ori peste valoarea normală.[14]
>
> **Janice Shaw Crouse, PhD**

Noi am fost concepuți să primim recompense fenomenale în relațiile de căsătorie monogamă. Cercetătorii au descoperit că în primele optsprezece luni de căsnicie, cuplurile au prezentat niveluri crescute dintr-o serie de hormoni – în special ocitocină – care pot fi de cinci ori mai mari decât nivelul normal.[15] Acest „cocktail romantic" se explică prin faptul că sexul devine una dintre activitățile majore pentru un cuplu – dacă nu chiar *cea mai importantă activitate* – în primele luni de la căsătorie. Iar acest lucru nu-l surprinde pe Creator; la urma urmei, aceasta este o parte a planului Său „foarte bun"

Substanțele chimice în cazul monogamiei nu se limitează la ocitocină. Există o altă substanță chimică în creier, dopamina, care pare să stârnească o atracție puternică.[16] Cercetătorii din cadrul College University din Londra au studiat bărbați și femei care erau îndrăgostiți „profund, deplin și nebunește" unul de celălalt. Creierul voluntarilor a fost scanat în timp ce aceștia priveau fotografii ale iubiților lor sau ale unor străini. Atunci când dădeau cu ochii de persoana iubită, creierul lor prezenta o intensificare a activității la nivelul ariilor neurale care se activează și în timpul altui tip de euforie mediată de dopamină – dependența de narcotice.[17]

Evident, planul lui Dumnezeu este ca mariajul dintre un bărbat și o femeie să asigure recompense neurochimice care să crească satisfacția pe care o au unul pentru celălalt, pe plan sexual, pe plan relațional și pe plan familial. Este un fel de asigurare chimică concepută de Dumnezeu pentru fericirea conjugală!

Secretele căsniciei pe viață

Atunci când un soț și o soție care au fost căsătoriți și care apoi decid că nu se mai pot înțelege, folosesc adesea scuza că sunt „incompatibili", adică nu sunt în stare să se armonizeze sau să interacționeze din cauza neconcordanțelor. Ei spun adesea că sunt incompatibili pe plan sexual, când a existat o vreme în care ar fi spus unul despre celălalt că este „irezistibil" sau că are o putere de atracție covârșitoare.

Dar, așa cum ne reamintește dr. Willard Harley, consilier pe probleme maritale, „cel mai rapid tratament pentru incompatibilitate și cea mai rapidă cale spre a deveni irezistibil constă în a-și satisface unul altuia cele mai importante nevoi emoționale"[18]. Satisfacerea reciprocă a nevoilor emoționale este o parte esențială a planului lui Dumnezeu pentru căsătorie. Și presupune să dai și să primești într-un mod lipsit de egoism.

Atunci când un bărbat este de acord să se implice într-o relație exclusivă cu soția lui, el depinde de ea pentru a-i fi satisfăcute nevoile sexuale. Dacă ea îi împlinește această nevoie, el va găsi în ea un izvor nesecat de plăcere intensă, iar dragostea lui va crește, devenind tot mai puternică. Dar dacă nevoile lui rămân nesatisfăcute, se întâmplă exact contrariul. Începe să o asocieze cu frustrarea [...] Angajamentul pe care el l-a făcut față de ea îl aduce în postura de a alege frustrarea pe plan sexual sau infidelitatea.[19]

Willard F. Harley, PhD

Este o surpriză pentru multe cupluri că un bărbat nu poate fi satisfăcut din punct de vedere sexual în căsnicia lui dacă soția lui nu este, la rândul ei, împlinită pe plan sexual. Pentru creierul lui, sexul nu este doar unul dintr-o mare varietate de opțiuni pentru consolidarea unei relații maritale. Ci, mai degrabă, așa cum o spune dr. Harley, „[pentru el] sexul este ca aerul sau ca apa"[20]. Într-o glumă de demult, se spune că un consilier pe probleme conjugale întreabă un cuplu:

— De câte ori pe lună faceți sex voi doi?

Soțul răspunde:

— Aproape niciodată. Poate de șase, șapte ori pe lună.

Soția răspunde:

— Tot timpul! De șapte, poate chiar de opt ori pe lună.

Această glumă subliniază nevoile noastre diferite și modul diferit în care percepem ce înseamnă să fii satisfăcut pe plan sexual, iar cercetările demonstrează existența unor diferențe similare. Potrivit unui sondaj național efectuat în Statele Unite, majoritatea cuplurilor căsătorite întreține în medie șapte raporturi sexuale pe lună (mai puțin de două ori pe săptămână).[21]

Există o variabilitate imensă în ce privește frecvența raporturilor sexuale la cuplurile căsătorite și o parte a acestei variabilități poate fi atribuită diferențelor biologice și biochimice la nivelul creierului. Unele cupluri fac sex foarte rar, altele o fac zilnic. Numărul raporturilor sexuale declarate de cupluri că le-ar fi întreținut lunar în primul an de căsnicie a variat de la unul (cu

o medie de doisprezece ori în acel an) la patruzeci şi cinci (sau de 540 ori în acel prim an). Dar în cazul majorităţii cuplurilor, unul dintre parteneri îşi doreşte să facă sex mai frecvent decât celălalt – sau unul are un apetit sexual (libido) mai mare decât celălalt. Iar acela este, de obicei, dar nu întotdeauna, bărbatul.

Şi cum ar trebui să răspundă partenerul cu libidoul mai redus? Biblia ne informează oarecum în acest sens atunci când ne învaţă: „Căsătoria este o decizie de a sluji unul altuia, fie *în pat, fie în afara lui* (sublinierea îmi aparţine)."[22] Acest verset ne învaţă conceptul pe care Lorraine Pintus îl numeşte „iubitul slujitor"[23]. Acest verset este urmat de un altul: „Iubiţi-vă unii pe alţii cu o dragoste frăţească. În cinste, fiecare să dea întîietate altuia."[24] Pintus parafrazează aceste versete în acest mod: „În relaţia voastră sexuală, nu lăsaţi egoismul să preia controlul. Dumnezeu vă cere să vă gândiţi la partenerul vostru ca fiind mai important decât voi înşivă. Şi-atunci, opriţi-vă din a vă mai frământa mintile cu voi înşivă şi cu ceea ce doriţi voi pe plan sexual. Ci mai degrabă gândiţi-vă la dorinţele partenerului vostru şi cum i-aţi putea pricinui lui/ei plăcere."[25]

Atunci când Walt m-a cerut în căsătorie, el era încrezător în faptul că eu aveam să-i împlinesc nevoile sexuale. El era convins că şi eu eram la fel de interesată pe plan sexual de el cum era şi el de mine. Era convins şi credea cu tărie că aveam să mă pun la dispoziţia lui în plan sexual, pentru a-i satisface nevoile, la fel cum eu mi-am pus încrederea în faptul că el îmi va împlini nevoile mele. Trebuie însă să mărturisesc că au existat momente când a avut parte de o soţie care nu a fost dispusă să îi satisfacă nevoile cu care fusese echipat de Dumnezeu. Fără să-mi dau seama măcar, eu îl lăsasem în pomul din proverb şi-i luasem scara. Măcar de-aş fi ştiut atunci ceea ce ştiu acum despre o iubită slujitoare.

Iubiţii slujitori se sacrifică pe plan sexual de dragul partenerului lor. Iubiţii slujitori pun nevoile sexuale ale partenerului lor mai presus de propriile lor nevoi şi se dăruiesc pe plan sexual abandonându-se total. Iubiţii slujitori înţeleg nevoia de a dărui necondiţionat şi recunosc faptul că aşa ceva este cu neputinţă dacă nu învaţă să renunţe la propriile dorinţe egoiste.[26]

Lorraine Pintus

Desigur, când vine vorba despre dorinţe sexuale, unii sunt egoişti şi foarte probabil produc pagube imense căsniciei lor. Prima dorinţă sexuală egoistă o manifestă partenerul care în mod frecvent sau cronic refuză să satisfacă nevoile sexuale ale partenerului său şi care-i respinge avansurile. Indiferent dacă este vorba despre soţ sau despre soţie, Biblia ne oferă acest sfat:

> Bărbatul să-şi împlinească faţă de nevastă datoria de soţ; şi tot aşa să facă şi nevasta faţă de bărbat. Nevasta nu este stăpână pe trupul ei, ci bărbatul. Tot astfel, nici bărbatul nu este stăpân pe trupul lui, ci nevasta. Să nu vă lipsiţi unul pe altul de datoria de soţi, decât doar prin bună învoială, pentru un timp, ca să vă îndeletniciţi cu postul şi cu rugăciunea; apoi să vă împreunaţi iarăşi, ca să nu vă ispitească Satana, din pricina nestăpânirii voastre.[27]

Singurul motiv pe care-l oferă Biblia pentru a refuza să satisfaci nevoile sexuale ale partenerului tău este „prin bună învoială" pentru o perioadă limitată de timp, pentru „rugăciune" Noi amândoi considerăm că acest sfat este acordat căsniciilor care sunt în mare măsură sănătoase. Într-o căsnicie în care există abuz fizic, verbal sau emoţional sau un conflict semnificativ nerezolvat, limitele sexuale nu sunt doar adecvate, dar sunt absolut obligatorii. Însă pentru marea majoritate a cuplurilor, principiul enunţat de Biblie este clar: spune „nu" doar rareori.

Al doilea obicei egoist îl reprezintă un partener care insistă sau porunceşte ca toate nevoile sale sexuale să fie împlinite toată ziua, bună ziua. Dorim din nou să vă îndreptăm atenţia spre versetele mai sus expuse pentru a-i reaminti acestui partener că Biblia ne inspiră să ne iubim, să ne slujim şi să ne cinstim partenerul şi să fim gata să ne sacrificăm pentru partenerul nostru.

Concluzia este aceasta: atunci când creierul masculin şi cel feminin sunt satisfăcuţi pe plan sexual, relaţia maritală este consolidată de fiecare dată. Creatorul ne oferă sexul din multe

considerente, dar faptul că El declară că prin sex noi devenim „un singur trup"[28] ne indică faptul că sexul este un cadou care constă în dăruire – un cadou care întăreşte legăturile dintre un soţ şi o soţie în moduri imposibil de realizat prin cuvinte.

Este monogamia de modă veche?

Poate că v-aţi întrebat dacă ideea biblică a monogamiei şi a sexului doar în cadrul căsătoriei nu este puţin demodată în lumea noastră modernă. Conform celor mai recente studii, nu. Frecvenţa şi satisfacţia sexuală ating cele mai înalte cote în cazul bărbaţilor şi al femeilor care pun deoparte sexul pentru contextul căsătoriei. Chiar şi cei care fac greşeala de a avea o relaţie extraconjugală, susţin că sexul este mai bun în cadrul căsătoriei. De fapt, femeile căsătorite au de patru până la cinci ori mai frecvent un orgasm decât femeile necăsătorite sau concubine.[29]

Unul din cele mai relevante proiecte de cercetare care au fost făcute vreodată asupra sexualităţii în America a fost condus acum câţiva ani în cadrul University of Chicago. Concluzia acestui studiu a fost următoarea: „Imaginea publică a sexului în America nu are practic nicio legătură efectivă cu realitatea."[30] Contrar credinţei larg răspândite că sexul în căsătorie este plictisitor şi că are loc cu o frecvenţă redusă, bărbaţii şi femeile căsătorite au raportat cel mai înalt nivel de satisfacţie sexuală. Cercetătorii au descoperit că, dintre toţi oamenii activi din punct de vedere sexual, cei căsătoriţi care aveau un singur partener de viaţă aveau cele mai mari şanse să raporteze că sunt „extrem de" sau „foarte" satisfăcuţi cu intensitatea plăcerilor fizice şi emoţionale pe care le experimentează în viaţa lor sexuală.[31]

Autorii studiului consideră că nivelul mai înalt de angajament care există în cadrul căsătoriei este probabil răspunzător pentru nivelul mai înalt de satisfacţie. Ei oferă următoarea explicaţie: „În viaţa reală, lumea privată a sexului din cadrul

căsătoriei şi rareori abordată în discuţii este, de fapt, cea care le oferă cea mai mare satisfacţie oamenilor."[32] Cu alte cuvinte, angajamentul pe care-l presupune căsătoria contribuie la un nivel mai înalt de încredere şi de siguranţă şi o mai bună comunicare în cuplu.

Cu toate că ştiinţa monogamiei este abia la începuturile ei, noi credem că cercetătorii vor continua să demonstreze faptul că planul divin al lui Dumnezeu pentru căsătorie creează dependenţă. După aproape treizeci şi cinci de ani de căsnicie, sunt abia în stadiul în care încep să înţeleg acest plan. Nu am fost niciodată mai îndrăgostit şi mai dependent (într-un sens pozitiv) de Barb decât acum. Este minunat să pot aduce în dormitorul nostru hormoni şi imagini mentale care sunt generate doar de persoana ei. Nu-mi pot imagina viaţa aceasta fără ea. Nici nu e de mirare că jurămintele pe care şi le făceau străbunicii noştri conţineau această uimitoare afirmaţie:

Cu trupul meu, ţie mă închin. Cu trupul meu te voi adora,
Şi doar trupul tău îl voi preţui.
Cu tot ce sunt îţi voi afirma valoarea.[33]

A fi îndrăgostit versus a deveni un singur trup

În romanul *Mandolina căpitanului Corelli* al lui Louis De Bernieres, un tată plin de dragoste încearcă să-i explice fiicei sale ce se întâmplă atunci când nevoile sexuale ale unui bărbat se împletesc în căsătorie cu nevoia de intimitate şi de afecţiune a femeii – atunci când amândoi reuşesc să înţeleagă diferenţa dintre „sex" şi „dragoste" comparativ cu „a fi îndrăgostit" şi „a fi un singur trup":

> Dragostea este o nebunie temporară; erupe, iar apoi se stinge. Atunci când se stinge, ai de luat o decizie. Trebuie să descoperi dacă rădăcinile voastre au reuşit să se întrepătrundă într-atât cât să fie de neconceput pentru voi doi să vă mai despărţiţi vreodată. Dragostea nu înseamnă să ţi se

taie respirația; nu înseamnă să-ți promiți unul altuia o pasiune eternă. Nu este nici dorința de a te împreuna în fiecare secundă din zi şi nu este nici a sta întinsă noaptea imaginându-ți că el îți sărută fiecare părticică a trupului [...] Asta înseamnă să fii „îndrăgostit", ceea ce este la îndemâna oricui. Dragostea în sine este ceea ce rămâne după ce îndrăgostirea s-a stins. Am trecut şi eu şi mama ta pe acolo; ne-am împletit rădăcinile unul cu celălalt pe sub pământ, iar când toate florile s-au scuturat de pe ramurile noastre, am descoperit că deveniserăm un singur copac, nu mai eram doi.[34]

Orice cuplu se poate îndrăgosti – şi orice cuplu poate face sex – ceea ce „este la îndemâna oricui". Dar dragostea şi sexul în relația maritală, separate de planul pe care-l are Creatorul pentru acestea, tind să devină plictisitoare şi nesatisfăcătoare. Dragostea agape* veritabilă, practicată de doi iubiți servitori care îşi îngrijesc permanent căsătoria, aşa cum ar face cu o grădină scumpă şi a căror dragoste pentru Creatorul lor şi unul pentru celălalt creşte tot mai mult, poate avea ca efect o căsnicie care, la fel ca şi grădina noastră cu flori, înfloreşte la nesfârşit, emanând un parfum de intensă bucurie către cei care păşesc în interiorul ei.

Sau cum spunea Creatorul nostru, „ei vor deveni un singur trup"[35] şi vor avea „o viață mai lungă şi mai frumoasă decât au visat vreodată"[36]. Şi cine nu şi-ar dori aşa ceva?

*Vom explica „dragostea agape" în capitolul 11.

9

Creierul bărbatului – cucerire; creierul femeii – îngrijire

Conform Bibliei, Adam, cel dintâi bărbat, nu a fost plăsmuit în grădina ordonată şi senină din Eden. Ci a fost făurit în haosul sălbăticiei – „născut în partea neîmblânzită a creației"[1], să spunem aşa – înainte de crearea grădinii Eden. Poate că aceasta este o parte a motivului pentru care, atunci când eram mic, mă simțeam în largul meu în pădurile şi pe câmpiile dimprejurul casei noastre. Împreună cu alți băieți, jucam rolul de soldat, de explorator, de cuceritor şi de erou. Specificul aventurilor noastre se schimba de la o zi la alta, dar întotdeauna eram porniți să cucerim ceva, întotdeauna eram în căutare de oameni răi, întotdeauna gata să fim noi marii salvatori şi cei care făceam lumea mai bună.

Cred că natura creierului masculin de a cuceri şi de a pune stăpânire pe ceva are o oarecare legătură cu motivul pentru care filmul *Salvați soldatul Ryan* regizat de Steven Spielberg este filmul meu preferat. Acesta prezintă povestea unui căpitan al unei trupe de comandă din armata Statelor Unite, John Miller, care primise misiunea de a-l găsi pe soldatul Francis Ryan care nu ştia faptul că cei trei frați ai săi căzuseră pe câmpul de luptă. Armata Statelor Unite doreşte ca el să fie găsit şi trimis acasă, pentru ca părinții săi să nu-şi piardă şi ultimul fiu rămas în viață.

Unul din motivele pentru care acest film incredibil s-a imprimat în inima mea este faptul că m-a ajutat să încep să înțeleg câte ceva din ceea ce trebuie să fi experimentat tata în timp ce lupta în Europa în cel de-al Doilea Război Mondial. Al doilea motiv pentru care filmul m-a impresionat atât de mult a fost faptul că a prezentat atât de frumos construcția și trăsăturile creierului meu masculin. Filmul întruchipează sacrificiul și onoarea, renunțarea totală la sine, curajul, respectul față de patrie și dragostea față de familie.

Spre finalul fimului, căpitanul Miller este rănit și trage să moară pe un pod dintr-un orășel din Franța. Soldatul Ryan îngenunchează alături de el, iar căpitanul Miller rostește cu greu ultimele cuvinte în fața omului pentru care și-a dat viața:

— James, să meriți asta. S-o meriți! Cadrul se mută apoi pe fața de-acum îmbătrânitului James Ryan, care stă aplecat deasupra mormântului căpitanului Miller.

Buzele bătrânului Ryan tremură, iar ochii i se umplu de lacrimi. El începe să vorbească spre piatra funerară:

— Să fiu sincer, nu eram sigur cum mă voi simți întorcându-mă aici. În fiecare zi mă gândesc la ce mi-ai spus în ziua aceea pe pod. Am încercat să-mi trăiesc viața cum am putut mai bine. Sper că a fost de-ajuns.

Soția lui Ryan se apropie de el, iar el îi spune următoarele:

— Spune-mi că am dus o viață bună. Spune-mi că sunt un om bun. Soția lui, profund impresionată de manifestarea sentimentală a soțului ei, îi răspunde blând și plină de empatie:

— Ești.

Viața unui bărbat – variată, complexă, ireductibilă – începe cu dorința manifestată de creierul masculin de a-și dovedi valoarea în ciuda oricăror răni, a oricăror greutăți și a oricăror provocări [...] băieții și bărbații pornesc într-o căutare naturală, o viață întreagă, după propria valoare, [...] [care] este foarte diferită de cea a unei fete sau a unei femei.[2]

Michael Gurian

Ce anume îmi stârneşte cele mai adânci emoţii atunci când vizionez acest film? Cred că faptul că acesta este modul în care Dumnezeu m-a proiectat şi, apoi, m-a creat ca bărbat. Totul se datorează proiectului după care au fost legate circuitele creierului masculin şi după felul în care au fost stabilite particularităţile sale hormonale. Dumnezeu a plănuit ca bărbaţii să îşi atingă ţinta, să depăşească orice obstacol şi să fie învingători. Noi înţelegem în adâncul nostru ceea ce ne este scris în inimă – faptul că trebuie să facem ceva cu noi înşine şi cu vieţile noastre. În adâncul inimii ştim (şi o ştim încă de pe vremea când eram doar nişte ţânci) că am fost creaţi pentru aventură şi pentru cuceriri – pentru o cauză măreaţă, o cucerire măreaţă.

Comparativ cu Adam, Eva a fost creată în frumuseţea luxuriantă şi înmiresmată a grădinii Eden – în adăpostul ei sigur şi lipsit de pericole. Dumnezeu a plănuit ca creierul feminin să fie verbal, relaţional şi orientat spre îngrijire. Aşa că nu ar trebui să surprindă pe nimeni faptul că femeile au tendinţa – încă de la o vârstă foarte fragedă – să fie acasă şi să facă din casa ei un cămin. Acest lucru explică de ce eu, la fel ca majoritatea fetiţelor, mă simţeam atât de bine când povesteam cu prietenele mele cum avea să fie când voi fi căsătorită şi voi avea o familie. Puteam petrece ore în şir povestind cum avea să arate soţul cu care speram să ne căsătorim, visând la felul în care avea să se desfăşoare nunta şi luna de miere şi imaginându-ne cum avea să fie să avem propriii noştri copii – pe scurt, cum avea să fie să am un soţ care să mă iubească şi să aibă grijă de mine şi o familie pe care să o îngrijesc.

De asemenea, mă ajută să-mi explic de ce unul dintre filmele mele preferate este Mesaj pentru tine, *o comedie romantică în care se prezintă povestea a doi newyorkezi, Kathleen Kelly şi Joe Fox. Ei se întâlnesc on-line şi încep să corespondeze prin e-mail. Ei îşi împărtăşesc speranţele şi visurile personale, cărţile şi filmele preferate, dar niciodată nu s-au cunoscut în viaţa reală, cu toate că trăiesc în acelaşi cartier, îşi cumpără cafeaua de la acelaşi magazin Starbucks şi trec unul pe lângă celălalt pe stradă destul de frecvent.*

Încă de la începutul filmului, am fost captivată de felul în care Joe îşi deschide inima în faţa lui Kathleen. Şi ea, şi eu avem un creier care răspunde la descărcarea de ocitocină produsă de e-mailurile lui romantice. Noi, la fel ca majoritatea femeilor, suntem create să ne dorim un soţ pentru tot restul vieţii care să ne iubească şi să ne farmece şi ne dorim să ne creştem şi să ne îngrijim copiii împreună cu el. O parte din mine pur şi simplu abia aşteaptă ca ei doi să se întâlnească în cele din urmă şi să se îndrăgostească, dar realitatea este că dacă s-ar fi întâmplat ca Joe şi Kathleen să se întâlnească, obiectivele lor profesionale individuale, dacă şi le-ar fi cunoscut reciproc, le-ar fi înăbuşit povestea de dragoste ce abia se înfiripase. Vedeţi voi, Kathleen este proprietara unei micuţe librării pentru copii, „Magazinul de după colţ", în timp ce Joe este moştenitorul concernului Fox Books, un conglomerat de librării acaparator, care în cele din urmă o aduce la faliment pe Kathleen.

După ce Kathleen este silită să-şi închidă magazinul, o găsim acasă, deprimată şi răcită. Joe (cu care s-a întâlnit, dar pe care nu l-a identificat drept prietenul ei de pe e-mail şi care foloseşte pseudonimul „NY 152") o vizitează şi îi aduce florile ei preferate – margarete. Chiar înainte să plece, ea îl întreabă:

— De ce ai venit?

— Voiam să fiu prietenul tău, îi răspunde Joe. Ştiam că nu e posibil. Dar ce pot spune? Uneori, ne dorim pur şi simplu imposibilul.

În scena finală, Kathleen se plimbă pe aleea unui parc, la „prima" ei întâlnire cu „NY 152". Nici acum nu ştie că Joe, duşmanul ei pe plan profesional, este „NY 152", iubitul ei de pe e-mail. Se opreşte şi priveşte în jur. O tânără care face jogging trece prin dreptul ei. Kathleen îşi studiază ceasul, apoi aude un câine lătrând. Câinele lui Joe, Brinkley, îşi face apariţia de după colţ. Ea-şi ridică privirea, îl vede pe Joe şi începe să plângă. Între timp, şi obrajii mei sunt inundaţi de lacrimi în timp ce Joe se apropie de ea, îşi pune braţele în jurul ei şi îi spune:

— Nu plânge, Shopgirl, nu plânge.

Chiar înainte să se sărute, ea îşi ridică privirea şi îi spune:

— Îmi doream să fii tu. Îmi doream atât de tare să fii tu.

Filmul acesta îmi atinge o coardă sensibilă în suflet – la fel cum a făcut-o şi în cazul fiecărei femei care ştiu că a vizionat filmul acesta. De fiecare dată când îl văd, mă apucă plânsul. De ce au femeile această reacţie emoţională când vizionează un film romantic? Datorită modului în care Creatorul nostru a conceput circuitele şi caracteristicile hormonale ale creierului feminin. Nu-ţi poate scăpa realitatea faptului că suntem concepute pentru a clădi şi a cultiva relaţii. În adâncul inimii noastre ştim (şi o ştim încă de pe vremea când eram fetiţe) că am fost concepute pentru a iubi şi pentru a fi iubite – pentru a fi soţii şi mămici.

Nu poţi scăpa de diferenţe

Tendinţa masculină de a cuceri şi tendinţa feminină de a îngriji sunt înnăscute. Aceste tendinţe îşi au originea în felul în care ne-a construit Dumnezeu şi sunt orchestrate de interacţiunile extrem de diferite dintre hormoni, de sistemul de reproducere şi de creier. Dacă nu recunoaştem şi nu respectăm aceste diferenţe, ele se pot transforma într-o serie de conflicte şi multă confuzie.

Probabil femeile îi vor considera pe bărbaţi drept insensibili pentru că sunt mai puţin empatici şi dau dovadă de mai puţină compasiune sau drept nişte bădărani pentru că lor nu le place filmul *Mesaj pentru tine* sau alte filme excepţionale. Iar bărbaţii le pot cataloga pe femei drept slabe sau miloase, pentru că dorinţa lor de a intra în competiţie sau de a fi agresive este scăzută sau pentru că lor nu le plac filme precum *Salvaţi soldatul Ryan*.

Dar simplul fapt că suntem diferiţi nu înseamnă că bărbaţii nu se pricep să îngrijească sau că femeile nu sunt puternice. Dar putem face aceste lucruri în grade diferite şi în moduri diferite. Bărbaţii pot fi foarte grijulii, dar tendinţa lor este să interacţioneze „prin agresiune", nu prin „grijă empatică"[3].

De exemplu, o femeie va lua un bebeluş în braţe şi-l va dezmierda, în timp ce un bărbat îl va lua şi-l va arunca, în joacă,

deasupra capului. Şi majoritatea bebeluşilor sunt încântaţi de ambele genuri de interacţiuni – chiuiesc de plăcere şi când îi dezmiardă o femeie, dar ţipă de plăcere şi la entuziasmul mai brutal al bărbatului.

O femeie este în aşa fel concepută din punct de vedere biologic, încât să ofere îngrijire, mângâiere şi să caute sprijin social în perioade de stres [...] Bărbaţii au şi ei acest instinct [îngrijeşte şi apropie], dar într-un grad mai redus datorită diferenţelor hormonale.[4]

Shelley E. Taylor, PhD

Bărbaţii folosesc dominarea şi agresiunea pentru a câştiga şi pentru a atinge un anumit statut, iar femeile manifestă o putere mult mai rafinată şi subtilă. Aşa cum au arătat studiile psihologice în repetate rânduri, femeile sunt mult mai capabile decât bărbaţii să simtă, să înţeleagă şi să prezică comportamentul altora. Ele pot „simţi motivaţia din spatele cuvintelor şi al gesturilor"[5]. Astfel, abilitatea înnăscută a femeii de a-i descifra pe bărbaţi mai bine decât o pot face ei îi conferă o forţă unică.

Când mă gândesc la puterea unui bărbat, îmi imaginez motorul unui autovehicul – el este cel care-l poate face să atingă o viteză foarte mare. Dar puterea unei femei este mai asemănătoare volanului şi frânei – componente esenţiale care contribuie la un şofat în condiţii de siguranţă. Cele două, combinate, fac posibilă o călătorie lungă şi satisfăcătoare.

Walt Larimore, MD

Walt are dreptate. Când mă gândesc la puterea unei femei, mă gândesc imediat la o scenă din filmul Nuntă à la grec *în care Toula, fiica logodită, stă de vorbă cu mama ei, Maria. Maria îi oferă sfaturi înţelepte despre căsătorie, spunându-i: „Poate că bărbatul este capul familiei, dar soţia lui este gâtul şi ea poate întoarce capul în ce direcţie doreşte." Puterea unică a unei femei se datorează calităţii ei de a crea relaţii prin consolidarea şi formarea unor familii şi a unor prietenii – şi, în consecinţă, de a zidi fundamentul unei societăţi şi al unei culturi sănătoase.*

Aşa că, în loc să ne „batem capul" cu aceste diferenţe aparent conflictuale, haideţi să vedem dacă le-am putea înţelege mai bine şi să le apreciem pe măsură. La urma urmei, baza biologică a acestor diferenţe este bine documentată.

Creierul masculin este conceput pentru a cuceri

Multe studii au arătat faptul că manifestările agresive ale unui bărbat se datorează prezenţei a doi neurohormoni. Primul este testosteronul – asociat cu un grad crescut de impulsivitate şi de agresiune spontană – şi cel de-al doilea este serotonina. În comparaţie cu femeile, bărbaţii prezintă concentraţii mai mari de testosteron şi mai mici de serotonină, în special la nivelul cortexului frontal, cel responsabil de luarea deciziilor.[6]

În plus, scanările cerebrale funcţionale ale ariilor sistemului limbic asociate cu agresiunea prezintă o activitate mai intensă în cazul bărbaţilor decât al femeilor. Femeile, dimpotrivă, prezintă o activitate mai intensă la nivelul girusului cingulat al sistemului limbic care este asociat cu un nivel scăzut de agresiune.[7] Dintr-o perspectivă anatomică, cortexul cerebral frontal orbital care este asociat cu comportamentul agresiv este mult mai dezvoltat la bărbaţi decât la femei. Mai mult, se crede că această arie a creierului este influenţată puternic de inundarea cu testosteron ce survine intrauterin, precum şi de lipsa efectului calmant al serotoninei.[8]

Este foarte important ca femeile să înţeleagă aceste diferenţe biologice, pentru că băieţii şi bărbaţii în devenire, au un creier care este conceput să fie mai agresiv, mai impulsiv şi mai asertiv – construcţia lor fiind aceea de a-şi câştiga propria valoare. Ei sunt constrânşi să-şi descopere chemarea şi semnificaţia în viaţă. Ei sunt făcuţi să cucerească lumea din jur şi încep această cucerire la o vârstă surprinzător de fragedă. De exemplu, mama îmi povestea că eu, ca un puşti neînfricat, alergam din braţele ei spre orice aventură imaginabilă şi asta imediat ce am învăţat să merg în picioare.

Şi trebuie să adaug că totuşi comportamentul meu era unul perfect normal pentru un băiat. La vârsta de şase luni, băieţii sunt mult mai puţin fricoşi decât fetiţele, iar această „neînfricare" a lor este proporţională cu concentraţia de testosteron (cu cât este mai mare concentraţia de testosteron, cu atât mai înalt este şi nivelul de „neînfricare");[9] la treisprezece luni, este demonstrat că băieţii sunt mult mai agresivi şi mai categorici decât fetele;[10] iar la treizeci şi şase de luni, băieţii domină grupurile mixte de copii. La vârsta preşcolară, băieţii dovedesc un interes mai crescut pentru „jocurile de încăierare" decât fetele şi nu au nicio reţinere să se bată sau să distrugă obiecte.[11]

Cu toate că tendinţa naturală a unei femei poate fi aceea de a crede că un astfel de comportament este unul dăunător, a fost crucial pentru mine, ca mamă, să învăţ că acest gen de joacă este practic esenţial în dezvoltarea sănătoasă a unui băiat. Atunci când băieţii se angajează în tot felul de încăierări, ei de fapt învaţă să îşi controleze agresiunea şi să descopere cât de competitivi pot fi.[12] *A fost important pentru mine să ştiu că jocul dur dintre Walt şi Scott, la fel ca jocul între majoritatea băieţilor şi a tăticilor lor, are menirea, desigur, să-l înveţe pe cel mic stăpânirea de sine, nu agresivitatea.*[13]

Totodată am învăţat că încă înainte de a merge la şcoală, băieţii încep să-şi demonstreze un comportament pe care majoritatea îl vor continua toată viaţa – ei nu le vor asculta pe fete atunci când le vor da sfaturi![14] *Acest aspect al tendinţei masculine de a cuceri lumea a devenit evident pentru mine la un moment dat, pe când Scott avea cinci ani.*

Am primit un telefon agitat de la vecina mea Edna.

— Barb! ţipă ea în receptor. Vino imediat la mine! Scott s-a suit pe acoperiş!

Am alergat dincolo, de cealaltă parte a străzii, şi îl văd colo, umblând pe coama acoperişului de la casa Ednei. Edna ţipa la el:

— Scott, coboară imediat de acolo! O să cazi şi o să te răneşti!

El a privit-o neîncrezător şi i-a răspuns:

— Ba n-o să cad!

Iată-l pe fiul meu, angajat într-o mare aventură, îmbrăcat în pantaloni scurți și cu cizme de cowboy, *convins de faptul că nu avea nevoie să-i spună o femeie ce să facă!*

> Bărbații doresc să lupte lupta cea bună [...] băieții își încep cucerirea de la o vârstă foarte fragedă [...] Impulsul masculin [este] de a fi eroic; de a fi cel mai bun [...] și astfel își transformă viața într-o alergare plină de evenimente riscante, spre succes sau faliment, spre victorie sau înfrângere, o demonstrare a valorii și a forței.[15]
>
> **Michael Gurian**

Un studiu efectuat pe băieți de clasa a patra, a cincea și a șasea a descoperit faptul că, la joacă, băieții căutau competiții cu alți băieți în peste 50% din totalul timpului, iar fetele erau în competiție cu alte fete în doar 1% din timp.[16] Atunci când cercetătorii i-au lăsat pe copii să se joace cu mașini mari, din plastic, pe care le puteau conduce singuri, au descoperit că mai mulți băieți s-au angajat imediat în jocul „berbecilor" Ei își conduceau autovehiculul în mod intenționat ciocnindu-se de o altă mașină sau de alți copii.[17] Descărcarea de testosteron și de vasopresină a fost abundentă, iar agresiunea și competiția au preluat conducerea. Acesta este și motivul pentru care băieții adolescenți se vor implica nu de puține ori în comportamente foarte riscante. Poate fi parte a dorinței lor de a-și descoperi chemarea, de a-și demonstra masculinitatea și de a-și descoperi semnificația.

Există, într-adevăr, ceva „neînfricat în inima fiecărui bărbat"[18]. Fiecare bărbat este conceput în așa fel încât nu poate altfel decât să participe la o cucerire – să fie eroul, să cucerească, să se afle într-o competiție. Consilierul și autorul John Eldredge scria: „Cape și spade, camuflaje, bandane și pistoale cu ținte – iată *uniformele* băieților. Băieții tânjesc să afle că sunt puternici, că sunt periculoși, că trebuie să fie luați în considerare." Iar Eldredge este „convins că aceste dorințe sunt universal valabile, reprezintă indicii pentru masculinitatea însăși. Ele pot fi interpretate greșit, uitate sau așezate într-un

loc greşit, dar în inima oricărui bărbat există o disperată nevoie de a găsi o bătălie care merită dusă, o aventură care merită trăită, o frumoasă care merită salvată."[19]

Tendința biologică a unui bărbat spre agresiune, cuplată cu dorința lui înnăscută de a-şi croi calea, se traduce într-o profundă „noțiune a moştenirii"[20]. Cum spunea bătrânul soldat Ryan, noi, bărbații, dorim să ştim: „Oare am reuşit? Am trăit o viață bună? Am fost un bărbat bun?" Şi există două persoane pe lume de la care am dori să auzim această afirmație cu mai multă tărie decât din gura oricui altcuiva – un alt bărbat (mai ales din gura tatălui nostru) şi de la soția noastră.

Înainte de toate, pe calea pe care o parcurg pentru a-şi demonstra valoarea, bărbații au nevoie de confirmarea oferită de alți bărbați. Şi nicio altă confirmare masculină nu este mai importantă decât aceea pe care o primeşte un băiat sau un bărbat (mai ales de timpuriu în viață) de la tatăl său. Vă amintiți ce s-a întâmplat atunci când Isus a ieşit din Iordan după ce fusese botezat de Ioan? Tatăl Său a privit în jos şi a spus: „Acesta este Fiul Meu preaiubit, în care Îmi găsesc plăcerea."[21] Hei – acestea sunt cuvintele pe care orice bărbat îşi doreşte să le audă! Aceasta este o afirmație făcută de Tatăl tuturor taților! Este o afirmație după modelul căreia au fost concepuți toți bărbații – şi este imprimată în inimile noastre de Creatorul nostru.

Acelaşi Tată declară acelora cu care are o relație personală că noi suntem copiii Lui: „Dar tuturor celor ce L-au primit, adică celor ce cred în Numele Lui, le-a dat dreptul să se facă copii ai lui Dumnezeu; născuți nu din sânge, nici din voia firii lor, nici din voia vreunui om, ci din Dumnezeu."[22] El se gândeşte la tine, Îşi găseşte desfătarea în tine, se bucură de tine şi compune cântări despre tine;[23] îngerii Săi se bucură de tine[24] şi tu eşti cel pe care-l iubeşte.[25] El te iubeşte cu fiecare părticică din dragostea Lui imensă. Nu contează cât de mult Îi iubeşte pe alții, El nu poate iubi pe nimeni mai mult decât te iubeşte pe tine. Şi cu toate că e greu pentru mințile noastre să priceapă,

Dumnezeu te iubeşte la fel de mult cât Îl iubeşte pe Isus.[26] *Asta* da afirmaţie!

Afirmaţia pe care tânjim să o auzim poate fi găsită în toată plinătatea ei doar în Tatăl nostru ceresc. Noi suntem pe deplin iubiţi şi pe deplin acceptaţi de un Tată care pur şi simplu nu ne va părăsi *niciodată*.[27] Şi din acest izvor de dragoste şi de confirmare eterne ne putem adăpa noi ca soţi şi taţi pentru a ne iubi soţia şi copiii cu o dragoste jertfitoare şi altruistă.

În al doilea rând, fiecare bărbat doreşte să fie un erou şi un salvator al adevăratei sale iubiri – este o trăsătură ce a fost adânc gravată în creierul şi în inima noastră de către Dumnezeu care este eroul şi salvatorul sufletelor *noastre*.[28] Aceasta este o parte a puterii manifestate în chemarea pe care Neemia a adresat-o bărbaţilor de a apăra Ierusalimul: „Nu vă temeţi de ei! Aduceţi-vă aminte de Domnul cel mare şi înfricoşat şi luptaţi pentru fraţii voştri, pentru fiii voştri şi fetele voastre, pentru nevestele voastre şi pentru casele voastre."[29]

Dar, indiferent de cât de mult îşi iubesc bărbaţii soţiile şi copiii, căminul nu este principalul teren în care un bărbat ar trebui să-şi îndeplinească dorinţa de împlinire. Poate fi revelator pentru soţii şi pentru mame să înceapă să înţeleagă faptul că soţii şi fiii lor sunt concepuţi pentru a cuceri şi pentru a pune stăpânire, că menirea lor este să caute să-şi măsoare şi să-şi compare propria valoare cu cea a altor băieţi şi bărbaţi. Bărbaţii pot face mari sacrificii în această luptă pentru victorie şi, dacă îşi vor pierde vreodată chemarea sau se vor rătăci de pe cărarea ce duce la victorie, ei vor tinde să se închidă în ei înşişi, să fie deprimaţi şi să îşi piardă motivaţia.

Creierul feminin este conceput pentru a îngriji

Diferenţele între sexe în ce priveşte îngrijirea devin evidente la vârste şi mai fragede decât se întâmplă în cazul dorinţei de a cuceri. Aceste diferenţe devin evidente înainte ca fetiţele şi

băieţeii să fie capabili de a face distincţii majore între sexe sau să ştie care comportamente sunt caracteristice cărui grup şi care celuilalt.[30] Chiar şi între copii cu vârste cuprinse între doisprezece şi douăzeci de luni, expunerea la suferinţa altor persoane le determină pe fete să răspundă cu mai multă empatie, iar pe băieţi cu mai multă indiferenţă.[31]

Aceste diferenţe se intensifică şi mai mult pe măsură ce fetele cresc. Indiferent de vârstă, fetele sunt mult mai cooperante, iar băieţii sunt mult mai competitivi.[32] Fetele de vârstă şcolară încearcă să evite conflictul, în timp ce băieţii din aceeaşi clasă par să facă totul pentru a-l provoca.[33] Creierul feminin doreşte să interacţioneze şi să îşi manifeste grija; creierul masculin doreşte ciocnirea şi confruntarea. Şi, după pubertate, când, aşa cum o spune un cercetător, „efectul calmant al estrogenului este manifestat din plin"[34], există o creştere şi mai pronunţată a tendinţei feminine de a coopera.[35]

De fapt, cercetătorii au descoperit că dorinţa unei femei pentru „legături armonioase este foarte mult influenţată de prezenţa estrogenului",[36] astfel că, atunci când concentraţiile de hormon estrogen încep să crească, superioritatea femeii în ce priveşte compasiunea şi cultivarea relaţiilor devine şi mai evidentă.[37] Iar nevoia de a îngriji devine şi mai intensă sub influenţa ocitocinei şi a prolactinei, hormoni care sunt eliberaţi în cantităţi mari în timpul sarcinii şi al alăptării.[38]

Theresa Crenshaw, MD, crede că femeile sunt conciliatoare şi pline de grijă datorită profilului lor hormonal – „concentraţii relativ crescute de serotonină comparativ cu bărbaţii, ocitocină din abundenţă şi estrogen, un hormon antidepresiv, al blândeţii şi al mângâierii"[39]. Steven E. Rhoads observă următoarele: „Un alt motiv pentru care femeile sunt conciliatoare este nevoia lor profundă de legătură bazată pe înţelegere. Şi cele mai importante legături ale lor sunt cele de acasă. Femeile spun că relaţiile de familie sunt cheia fericirii lor. Suferinţa în familie are un efect mult mai marcant asupra sănătăţii mentale a soţiilor decât a soţilor."[40]

Atât în cazul bărbaților, cât și în cazul femeilor, ocitocina produce o stare emoțională calmă și relaxată, amplificând dorința de apropiere. La bărbați, ocitocina este descărcată în cantități mari în timpul orgasmului. La femei, există o varietate de stimuli, chiar și actul de dezmierdare a copilașului ei[41] poate provoca o descărcare de ocitocină. Un opioid natural, ocitocina o face pe femeie să simtă o stare de euforie sau de bună-dispoziție în timp ce alăptează.[42] Dumnezeu a conceput în așa fel creierul feminin, încât să funcționeze în mod optim atunci când beneficiază de impactul deplin al ocitocinei. Nu doar că femeile au mai mulți receptori pentru ocitocină decât bărbații la nivel cerebral, dar numărul acestor receptori crește și mai mult în timpul sarcinii![43]

Faptul că femeile sunt mai pricepute să ofere îngrijire decât bărbații nu este o surpriză pentru majoritatea oamenilor. Un sondaj efectuat la nivel național a descoperit că 87% dintre bărbați și 78% dintre femei consideră că femeile sunt mai bine echipate din punct de vedere biologic pentru a îngriji și a crește copii.[44] Numeroase studii au ajuns la concluzia că femeile sunt „mai empatice, mai tandre și mai grijulii decât bărbații"[45].

Este important să realizăm faptul că îngrijirea are un efect pozitiv remarcabil asupra femeilor. Faptul că au posibilitatea să-și îngrijească copiii acasă este „asociat cu o sănătate mai bună a femeilor"[46]. Mămicile, în procent de 93% cred că copiii lor sunt o sursă de fericire tot timpul sau cea mai mare parte a timpului, iar 86% dintre mămici care au copii cu vârsta sub 18 ani spun că relația lor cu copiii este crucială pentru fericirea lor personală (acordând nota 10 pe o scară de la 1 la 10).[47]

Alice McDermott, o romancieră premiată, descrie modul în care ea și prietenele ei din perioada în care își efectua doctoratul au fost transformate de faptul că au devenit mame. Ea spune că „bucuria copiilor părea... prea împlinitoare, prea extraordinară" pentru a putea fi pusă în cuvinte. Dar le-a rugat pe prietenele ei să încerce. Ele au spus ceva de genul: „Faptul că

am devenit mamă este cel mai bun lucru pe care l-am făcut vreodată." „E ca şi când ai face permanent baie în lapte călduț." „Aş fi dispusă să fac copii cât să umplu un stadion întreg."[48]

Pe lângă dorința lor înnăscută de a-şi îngriji şi de a-şi creşte copiii, femeile se bucură de faptul că copiii răspund mult mai favorabil la grija pe care acestea le-o oferă. Cu toate că copiii nu par să aibă preferințe între a se juca cu mămica sau cu tăticul, ei au o preferință copleşitoare pentru a fi mângâiați şi dezmierdați de mămicile lor. La o adică, atunci când bebeluşii şi sugarii au totuşi o preferință, ei preferă mângâierea mamei comparativ cu cea a tatălui într-un raport de 14:1.[49]

Dorința de a îngriji şi beneficiile oferite de aceasta nu sunt limitate la femeile căsătorite care au copii. Este bine cunoscut faptul că fiicele sunt mult mai dispuse să îşi îngrijească părinții bolnavi decât fiii[50] şi că femeile sunt mai dispuse decât bărbații să îngrijească animalul de companie al familiei.[51] Femeile necăsătorite de orice vârstă nu doar că vor căuta orice mijloc de a-şi manifesta grija, dar îşi pot ameliora chiar sănătatea prin această activitate. Spre exemplu, femeile necăsătorite care au grijă de un animal de companie pot prezenta o scădere semnificativă a tensiunii lor arteriale.[52]

Nu condiționarea socială este cea care explică bucuria şi satisfacția neprefăcute pe care le resimte o femeie atunci când oferă îngrijire – ci aceasta este construcția creierului ei. Nu e de mirare că suferă şi sunt disperate atunci când nu au copii sau îşi pierd copilul. Femeile care urmează un tratament pentru infertilitate prezintă grade de depresie comparabile cu pacienții care suferă de SIDA sau de cancer.[53] Pentru femeile care au suferit un avort spontan, riscul de a dezvolta o depresie majoră în decurs de şase luni este de cinci ori mai mare.[54]

Walt şi cu mine am pierdut patru copii prin avort spontan. Pentru mine, durerea fiecărei pierderi a fost exponențial mai mare decât în situația precedentă. Walt a plâns şi a suferit de fiecare dată – dar suferința mea a fost mult mai rea decât orice tortură. O parte din

suflet mi-a fost smulsă, iar pierderea acelor copii a lăsat un gol în inima mea care nu poate fi umplut nici acum.

Cucerind şi îngrijind fericiţi până la adânci bătrâneţi

Deci este posibil ca dorinţele de cucerire şi de îngrijire să persiste până la adânci bătrâneţi? Absolut! Exact asta intenţiona şi Dumnezeu şi acest lucru e posibil prin ceea ce W. Bradford Wilcox, PhD, numeşte „patriarhi blânzi"[55] sau „lideri servitori" În lucrările sale de cercetare, el a descoperit că aceştia sunt acei bărbaţi care caută să împlinească nevoile de comunicare şi de afecţiune ale soţiilor lor şi care sunt totodată conştienţi de responsabilitatea pe care o au de a satisface nevoile financiare ale familiei şi de a fi liderii morali ai acesteia.

> Studii din întreaga lume au arătat că femeile [...] îşi aleg, pentru relaţii romantice şi pentru căsătorie, acei bărbaţi care sunt în căutarea după succes sau un statut. Femeile îşi doresc bărbaţi care să aspire la a fi regi (chiar dacă doar la nivel local), războinici (protectori care să le facă să se simtă în siguranţă), magicieni (bărbaţi care au, chiar dacă doar sub forma unor trucuri ieftine, o putere magică ce conduce la succes), iubiţi (bărbaţi care fac din femei o parte a cuceririi lor).[56]
>
> **Michael Gurian**

E mult mai probabil ca aceşti bărbaţi să fie supuşi Scripturii şi să adopte modelul oferit de aceasta pentru căsătorie. Tot ei vor fi cei care vor fi mult mai dispuşi să înţeleagă că există o „obligaţie sfântă de a-şi folosi puterea în familie pentru a o sluji"[55].

Dorinţa unei femei de a avea ca partener un bărbat puternic se potriveşte perfect mentalităţii de erou care „este imprimată din punct de vedere biologic în mintea unui bărbat"[57] Iar studiile ştiinţifice vin să sprijine această afirmaţie. O analiză a peste douăzeci de studii asupra fericirii conjugale a ajuns la concluzia că cuplurile dominate de soţii erau cel mai puţin fericite şi că soţiile care îşi domină soţii sunt mai puţin fericite

decât soții lor. Cu alte cuvinte, căsătoria pare să funcționeze cel mai bine atunci când „o femeie își poate influența soțul", dar nu încearcă să-l domine sau să-l lipsească de respectul cuvenit.[58]

Dacă căsătoria înseamnă unirea dintre o persoană concepută pentru a cuceri și prevăzută cu multă hotărâre și o persoană cu predilecție pentru a iubi și a îngriji, nu ar trebui să ne surprindă faptul că primul este, într-un anume sens, capul familiei [...] Asta nu înseamnă că el va domni precum un dictator absolut. Într-adevăr, auzi destul de des despre femei micuțe, feminine care au reușit să-și aibă soțul puternic, masculin și autoritar „la degetul mic". Femeile fericite vor conduce de obicei din umbră. Ele pot conduce din cauza dragostei oferite de soții lor și pentru faptul că aceștia doresc să le facă pe plac [...] În astfel de cazuri, ambele părți sunt fericite.[59]

Steven E. Rhoads, PhD

Bărbații pur și simplu nu sunt atrași de femeile care încearcă să-i controleze.[60] Studiile demonstrează că bărbaților „le displac categoric" tendințele dominatoare la partenera lor.[61] De ce? Totul se reduce la construcția biologică a creierului bărbatului menit să cucerească. Atunci când are succes, „el obține o descărcare foarte plăcută de testosteron; atunci când experimentează un eșec, când are o pierdere sau când este înjosit, are parte de o scădere a concentrației de testosteron."[62]

Cu toate că o femeie pare a fi concepută astfel încât să-și dorească un bărbat care să o conducă, ea-și dorește totodată un bărbat care să o prețuiască și să o cinstească – care să-i fie loial și să o respecte. Dominarea masculină este bună într-o căsătorie atunci când este „moderată, nu autocratică"[63]. Astfel, dacă femeile sunt atrase de bărbați puternici, masculini, ele nu-și doresc un bărbat tiranic. De fapt, femeile divorțează frecvent de bărbați care se comportă ca niște dictatori fără milă și care le disprețuiesc.[64]

A da cinste modului în care a fost conceput celălalt

Creierul masculin a fost conceput să evalueze şi să înţeleagă lucrurile, oamenii şi sistemele şi relaţiile acestora cu alte lucruri. Creierul masculin este activat când acţionează şi pune în ordine şi este conceput pentru asta – în comparaţie cu creierul feminin, care este creat pentru a conecta emoţii şi cuvinte, prieteni şi prietenii, grijă şi preocupare. Nu e de mirare că bărbaţii se definesc pe sine prin munca şi prin realizările lor – ceea ce realizează, ceea ce pune în ordine şi ce rezolvă –, iar femeile, prin afiliaţiile şi prin asocierile lor – prin persoanele la care ţin.

Datorită centrilor verbali foarte pronunţaţi şi activi, datorită conexiunilor puternice între sistemul verbal şi cel emoţional şi datorită dorinţelor lor de a îngriji şi de a se relaţiona, alimentate de estrogen şi de ocitocină, femeile sunt concepute pentru relaţii – şi se definesc pe ele însele prin calitatea relaţiilor lor. În plus, femeia este creată cu o dorinţă insuflată de Dumnezeu de a fi dorită şi cucerită, de a avea parte de o aventură pe care să o împărtăşească cu eroul ei şi de a i se recunoaşte şi descoperi frumuseţea interioară.

Poate că Walt tânjeşte după bătălii pe care să le poarte, dar, înainte de toate, eu doresc ca el să lupte pentru mine. Inima femeii doreşte să fie în centrul disputei, să fie preţuită şi onorată. Nu e de mirare, fetiţelor, că suntem în mod nativ atrase de poveştile cu cavaleri care salvează prinţesele răpite, cu războinicul ce ia cu asalt zidurile cetăţii pentru a o elibera pe frumoasa lady captivă, cu fanfaronul corsar care o eliberează pe demoazela aflată la ananghie.

Dacă Walt are nevoie de o mare aventură în care să se arunce pentru a-şi satisface natura lui înnăscută, eu, de asemenea, am nevoie să fac parte dintr-o poveste măreaţă. Desigur, îmi dau seama că a forma o familie, a naşte şi a-i creşte pe copiii noştri înseamnă tocmai să particip la ceva măreţ. Dar mai este ceva. Cu toate că îmi doresc şi am nevoie de siguranţă, de securitate şi, într-o anume măsură, de stabilitate, am nevoie totodată să ştiu că eu sunt o parte esenţială a aventurii pe care o trăieşte el. Nu trebuie neapărat să fiu şi eu în

remorcă sau la bordul corabiei sau în mijlocul sălbăticiei – dar îmi doresc să fiu şi eu inclusă în povestea lui.

Poate că Walt are nevoie de o frumoasă pe care să o salveze, dar eu dispun de o faţă ascunsă şi seducătoare care are nevoie să fie dezvăluită. Când eram mică, mă bucuram de aprobarea şi de afecţiunea pe care mi le oferea tata. Ca adolescentă, mi-am dorit să farmec un tânăr. Ca soţie, trebuie să ştiu că inima soţului meu îmi aparţine şi că privirile lui sunt captivate de mine – şi doar el mă poate asigura că aşa stau lucrurile.

Eu şi Walt am trecut printr-o situaţie mai dificilă odată ce ne-am apropiat de sfârşitul scrierii acestei cărţi. Termenul limită era aproape şi noi mai aveam enorm de mult de lucru. Când ne mai rămăseseră patruzeci şi opt de ore şi o nuntă la care trebuia să participăm şi având o rudă foarte dragă ce tocmai fusese internată la spital cu suspiciunea unui accident vascular cerebral, Walt şi cu mine ne-am trezit lucrând din greu în camere separate. Eu i-am adus patru capitole în biroul de la parter, dar nu înţelesesem exact ce anume îmi ceruse el să fac. El a explodat, iar eu am sărit la rândul meu. Cuvintele pe care ni le-am adresat au fost brutale şi dureroase. Eu m-am refugiat în zona de siguranţă a bucătăriei şi am început să plâng.

După puţin timp, Walt a venit la mine şi m-a strâns în braţe. El mi-a spus că nicio carte şi nicio agendă nu erau mai importante decât mine. Era gata să se oprească din lucrul la carte şi să trimită înapoi avansul oferit de editură decât să mă piardă. Nu voia să-mi rănească inima doar de dragul de a termina o carte.

Walt mi-ar fi putut spune să fiu mai puternică. Ar fi putut încerca să mă înveţe să îmi termin lucrul în forţă. Ar fi putut încerca să mă convingă să rămân tare. Dar nu a făcut nimic din toate lucrurile astea masculine. În schimb, mi-a mângâiat şi mi-a protejat inima de femeie. M-a recucerit cu multă înţelepciune, în loc să mă rănească sau să mă sperie.

Desigur, şi o soţie trebuie să respecte felul în care e conceput creierul soţului ei. O soţie înţeleaptă va recunoaşte înţelepciunea ce se ascunde în sfatul oferit de terapeutul

Michael Gurian: „Vei observa că îi produci plăcere şi îl faci foarte mândru atunci când îi treci în revistă realizările şi potenţialul [...] Iar el îţi furnizează o mulţime de detalii [...] se petrece ceva minunat şi misterios: el se leagă strâns de tine prin modul în care se deschide înaintea ta."[65]

> Dacă el nu a făcut nimic eroic într-o anumită zi – sau într-o anumită săptămână – poate că va simţi că a eşuat şi poate că va încerca să-şi depăşească acest sentiment trăind indirect prin realizările starului său favorit din sport [...] [sau] printr-o formă de competiţie. Chiar dacă o face participând la un joc de pocher [...], probabil asta îl va face să se simtă mai bine, să simtă că, în sfârşit, a învins o provocare – s-a purtat în mod eroic, cu libertate şi în forţă.[66]
>
> **Michael Gurian**

O soţie înţeleaptă va recunoaşte, de asemenea, că felul în care a fost conceput creierul masculin va duce la potenţiale greşeli. Adesea, el nu stă să se gândească înainte să acţioneze. El nu întrevede întotdeauna potenţialele riscuri şi consecinţe. Şi, de multe ori, el nu-şi conştientizează propria forţă – puterea pe care o au acţiunile lui şi în special cuvintele pe care le spune. Cu toate acestea, el este conceput în aşa fel încât să răspundă pozitiv în faţa unei soţii care-l iubeşte şi-l respectă suficient pentru a-i spune: „Nu cred că ţi-ai dat seama, dar chiar l-ai rănit pe fiul/fiica/prietenul nostru când ai făcut [sau când ai spus...]"

De exemplu, într-o după-amiază, după ce Scott, fiul nostru, a terminat de tuns iarba, l-a chemat pe tatăl lui afară să îi verifice lucrul făcut – să îşi îndeplinească bine treaba era o condiţie ca să poată pleca la un eveniment organizat de şcoală. Walt a ieşit împreună cu el afară. Nu după mult timp, Scott a intrat în casă furios şi cu ochii înlăcrimaţi. În timp ce eu încercam să-l consolez, el mi-a spus că tatăl lui nu aprecia niciodată nimic din ceea ce făcea – niciodată nu era suficient de bine.

— Tati întotdeauna găseşte să-mi bage câte ceva de vină.

Mi-am dat seama că Walt nu dorea decât ca fiul lui să-şi facă treaba în mod impecabil. Totuşi îşi putea îmbunătăţi puţin felul în

care comunica cu Scott. În seara aceea, am ieşit să ne plimbăm împreună prin curte. I-am spus lui Walt:

— Ştiai cât de rănit a fost Scott după ce i-ai inspectat lucrul pe care l-a făcut azi după-amiază?

Walt m-a privit cu ochii mari.

— Nu! A fost rănit? De ce? m-a întrebat el.

Atunci i-am explicat:

— Nu credeam că ţi-ai dat seama. Walt, Scott chiar are nevoie de încurajare şi de apreciere. Îşi doreşte să facă lucrurile bine pentru tine şi să-ţi câştige aprecierea, dar l-ai rănit prin felul în care i-ai făcut de cunoscut părerea ta.

Am tăcut puţin pentru a-i oferi ceva timp să proceseze ceea ce-i spusesem. Mi-am dat seama că îmi primise mesajul fără a intra în defensivă şi ştiam că puteam comunica eficient cu el. Am continuat să avem un timp excelent împreună discutând despre modul în care Walt îşi putea îmbunătăţi felul de a comunica. Săptămâna următoare, după ce Scott îşi terminase treaba prin curte, tatăl şi fiul au intrat râzând în casă. Scott şi-a ridicat amândouă degetele mari în sus, bucuros, şi am ştiut că de această dată tatăl său făcuse o treabă mai bună.

Barb a înţeles faptul că un bărbat este plăsmuit nu doar pentru a cuceri, dar şi pentru a fi admirat. Ea m-a abordat eficient arătându-mi cum îl rănisem şi îl descurajasem pe fiul meu, dar şi cum puteam proceda mai bine. Cu adevărat ne descurcăm mai bine împreună decât separat!

10

Creierul bărbatului – întreținere; creierul femeii – siguranță

În timp ce eu şi Barb lucram la acest capitol, am luat o pauză pentru a urmări *Prăvălia ororilor*, o piesă gen teatru-ambulant care surprindea o imagine a anilor '50. Pentru că mai văzusem acest muzical, de această dată eram mai interesat de reacția publicului. Atunci când unul din personajele principale, Audrey, a început să cânte despre visele ei de a se căsători şi de a scăpa din Skid Row, mi-am plimbat privirile peste publicul tânăr – predominant alcătuit din tinere femei – şi mă aşteptam să aud râsete sau să le văd revoltate. Credeam că ştiam la ce să mă aştept, dar ce m-am mai înşelat!

Inițial am văzut o mulțime de zâmbete în jur, în timp ce Audrey începu să cânte despre dorința ei de a avea o căsuță mică cât o cutie de chibrituri – cu un grătar pentru *barbecue* şi cu un gard şic la curtea din spate. Iar când Audrey a început să cânte despre visul ei de a-şi menține căsuța curată şi dichisită în timp ce soțul ei e ocupat cu treburile de prin jurul casei, am văzut o umbră de sarcasm pe fețele câtorva femei dintre cele mai tinere.

„O să o ia razna!" m-am gândit eu în timp ce Audrey continua să cânte despre o seară în care ea îi pregăteşte o cină rece soțului ei, după care urmăresc împreună emisiunea lor preferată la televizorul lor cu un ecran gigantic cu diagonala

de 30 cm. Am auzit câteva râsete prin mulțime în timp ce își imaginau probabil propriile televizoare cu ecran mare. Dar în același timp am zărit lacrimi – o mulțime de lacrimi. Am fost uluit de reacția lor în timp ce Audrey își încheia soloul despre casa pe care și-o imagina nu doar cât mai departe de Skid Row, ci mai degrabă după un model dintr-o revistă.

Publicul, care mă așteptam să răbufnească de mânie sau de resentimente dacă îndrăznea careva să-și manifeste astfel de emoții în conversațiile de zi cu zi, a izbucnit în ropote de aplauze. Am fost uimit să constat cât de ușor accepta un personaj de pe scenă care verbaliza atât de clar nevoile cu care am fost înzestrați de Dumnezeu și dorințele care sunt adânc înrădăcinate în fiecare dintre noi.

Cu toate că astfel de idei despre o casă și despre o căsătorie tradițională par a fi nepopulare în rândul multora dintre cei care doresc să ne dirijeze valorile culturale, ele reflectă diferențele existente între creierul masculin și cel feminin când vine vorba despre întreținere și siguranță – ea tânjește după siguranța pe care o obține din modul în care el protejează și întreține familia.

Majoritatea dintre noi, bărbații, știm că femeile își doresc siguranță, asta dacă nu cumva am trăit în tot acest timp pe o altă planetă sau dacă suferim de o amnezie totală în ce privește femeile. Și majoritatea femeilor sunt de acord că bărbații își doresc din toată inima să-și protejeze soțiile și familia și să le întrețină. Până acum nu ar fi trebuit să te surprindă prea mult că aceste diferențe concepute de Dumnezeu își au originea în substanțele chimice ale creierului nostru.

Proprietățile chimice ale creierului și fericirea căminului

Una dintre cele mai profunde diferențe biologice între proprietățile chimice ale creierului masculin și ale celui feminin constă în concentrațiile crescute de ocitocină ale femeii care îi orientează

creierul în sensul descoperirii oportunităților pentru noi legături apropiate în timpul cultivării relațiilor deja existente.

Cu toate că femeile pot avea parte de relații strânse în afara căminului, cele mai înalte concentrații de ocitocină sunt înregistrate în relațiile pline de siguranță oferite de căsniciile fericite, care le ajută pe femei să-şi creeze un cămin confortabil în care să poată da naştere copiilor, să-i poată creşte şi îngriji. Ocitocina este cea care le atrage înspre relații durabile de ataşament, înspre făurirea unui cămin şi înspre creşterea unei familii.[1] Astfel, când femeile caută un partener pentru viață, ele îşi doresc, desigur, un partener care să fie foarte atent, sincer, interesant şi loial.[2] Dar în acelaşi timp, aproape fără excepție, caută bărbați care să le poată sprijini şi care să le întrețină.[3] Un bărbat care este un bun întreținător este important pentru ele pentru că, atunci când au de ales, majoritatea femeilor obțin cea mai mare satisfacție şi mulțumire din gospodărirea căminului şi din creşterea copiilor. Chiar şi atunci când au un loc de muncă în afara casei, femeile continuă să ia foarte în serios aspectele casnice[4] şi se pot simți chiar înşelate dacă soții lor preiau anumite sarcini pe care femeile le consideră propriile lor responsabilități în casă.[5]

Cum este afectat mariajul unei femei de dorința ei înnăscută de a-şi crea un cămin? Haideți să ne gândim la ceva simplu, cum ar fi spălatul vaselor. Eu şi Barb avem păreri complet diferite despre vasele din sticlă. Pentru mine, vesela e curată dacă cea mai mare parte a mâncării şi a grăsimii este îndepărtată. Pentru Barb, vesela nu e curată decât atunci când străluceşte. Există şi argumente biologice în spatele acestor atitudini, pentru că bărbații şi femeile văd lucrurile literalmente foarte diferit. Ca bărbat, poate că am un ochi mai puțin atent la detalii decât Barb. Dar poate că un factor mai important îl reprezintă şi faptul că un pahar curat ca lacrima este o prioritate mai mică pentru mine decât este pentru Barb.

Adevărul este că majoritatea dintre prietenii mei consideră că soțiile lor fac, în cea mai mare parte, dacă nu chiar în

Pentru o femeie în ochii căreia căminul este mai puţin un motel şi mai degrabă cadrul de desfăşurare al relaţiilor celor mai semnificative pentru ea, paharul murdar stă drept un reproş implicit asupra propriilor ei valori [...] Este foarte important pentru o femeie ca propriul ei cămin să fie un loc plăcut şi curat, pentru că ceea ce contează pentru femei – dragostea, afecţiunea, relaţiile, siguranţa – toate există în acest cămin.[6]

Anne Moir, PhD

totalitate, curăţenia în casă pentru că bărbaţii sunt atât de nepricepuţi în acest domeniu. Un prieten mi-a spus: „La începutul căsniciei noastre, făceam tot ce puteam să dau o mână de ajutor prin casă. Dar standardele ei pentru ce înseamnă curăţenie sunt mult mai înalte decât ale mele. Mi-ar plăcea să o ajut mai mult – să fac mai multe –, dar ea mă face să mă simt nelalocul meu. Ea spune că dacă mă apuc eu să fac ceva prin casă, ea trebuie să vină după mine şi să refacă totul. Şi chestia asta mă face să mă simt îngrozitor. Aşa că atunci când ea se apucă să facă curăţenie prin casă, eu ies pe-afară şi-mi găsesc de lucru prin curte." Un alt soţ spune: „Eu, unul, nici nu mai am pretenţia că «fac curat» în casă. Mai degrabă că «aduc ceva îmbunătăţiri» pe ici, pe colo. Atunci când soţia mea este prea aglomerată, apreciază eforturile mele de a îmbunătăţi lucrurile, dar ştim amândoi că activitatea asta este departe de ceea ce înseamnă, de fapt, curăţenia."

Eu şi Walt am fost nevoiţi să învăţăm cum să ne raportăm la aceste diferenţe fundamentale în ce priveşte percepţia şi proprietăţile chimice cerebrale. Ori de câte ori mă simt rău sau sunt bolnavă, el încearcă – cu cele mai bune intenţii – să menţină totul în bună funcţiune făcând tot felul de lucruri prin casă pe care le fac eu în mod normal. Dar, indiferent de cât de mult s-ar strădui, eforturile lui adesea nu reuşesc să-mi asigure uşurarea pe care doreşte el să mi-o ofere. Unul din motivele pentru care se întâmplă astfel este acela că mie îmi face o plăcere aproape terapeutică să-mi fac toată treaba; al doilea este că eu vreau ca totul să fie făcut aşa cum fac eu de obicei.

Am descoperit că Anne Moir, PhD, are categoric dreptate explicând faptul că, atunci când soții „dau de bucluc pentru că nu reușesc să aranjeze vasele în mașina de spălat vase, indiferent de modul în care o fac, sau pentru că nu împătură bine fața de masă, hormonii accentuează o diferență fundamentală între sexe în ce privește atitudinea și percepția"[7]

Dar ce putem spune despre cealaltă față a monedei? Oare hormonii masculini influențează dorința bărbatului de a-și proteja și de a-și întreține corespunzător familia și de a satisface dorința de siguranță a femeii? Categoric, da. Credem că vei fi uimit să vezi felul în care conlucrează aceste nevoi concepute de Dumnezeu pentru întreținere și pentru siguranță.

Desigur, bărbații sunt mai puțin dominați de ocitocină și mai mult influențați de testosteron și de vasopresină. Acești hormoni îi constrâng să manifeste o persistență îndârjită și agresivă de a-și dovedi valoarea în fața soțiilor lor și a lumii întregi și nu să stea pe acasă să aibă grijă de copii. Independența lor determinată de testosteron și de vasopresină, precum și nevoia lor emoțională de a fi admirați și respectați de ceilalți îi determină să iasă din casă și să-și găsească locul în această lume. O fac pentru a-și întreține soțiile și pentru a le face fericite.[8] Astfel că este foarte important pentru sentimentul propriei lor valori – chiar esențial – să fie capabili să-și întrețină soțiile cât mai bine.

Cu toate acestea, mulți soți și multe soții nu realizează cât de profundă și de intensă este nevoia biologică a unui bărbat de a fi recunoscut și admirat pentru felul în care își întreține eficient soția și familia. A fi un bun întreținător al soției și al familiei sale este un fel de „test" biologic înnăscut în care fiecare bărbat își dorește să exceleze. Această dorință a lor de a excela în întreținerea familiei este concordantă cu ceea ce a dorit Dumnezeu să facă bărbații și totodată cu ceea ce își doresc și apreciază femeile.

Îmi place foarte mult modul în care Barbara și Allan Pease descriu modul în care construcția biologică și nevoile se complementează

reciproc: „Tendința biologică a unui bărbat este aceea de a întreține o femeie, iar aprecierea ei vizavi de eforturile lui îi confirmă succesul. Dacă ea este fericită, el se simte satisfăcut. Dacă ea este nefericită, el simte că a dat greș, pentru că ajunge la convingerea că nu este un bun întreținător." Ei continuă cu următoarea afirmație: „El are nevoie să audă din gura unei femei că este bun în ceea ce face și că ea este mulțumită de felul în care el o întreține."[9] *Pentru soții noștri, a ne întreține și a ne proteja sunt concepte care le sunt înscrise în ADN. Dacă încercăm să uzurpăm sau să minimalizăm ceea ce soțul nostru este menit să facă, ne punem în joc chiar căsnicia.*

Barb are dreptate. Căsnicia noastră este în pericol dacă ignorăm felul în care ne-a conceput Dumnezeu în această privință. Analizați următoarele rezultate confirmate care se obțin odată ce întreținerea și siguranța sunt în dezechilibru într-o căsătorie:

- Femeile divorțează de bărbații care nu sunt ambițioși și care nu au locuri de muncă stabile și bine plătite.[10]
- Un soț se simte rareori în largul lui când soția lui este cea care îl susține financiar.[11]
- Cuplurile cu soții ambițioase sau care prezintă un venit tot mai mare sunt mai predispuse să ajungă la divorț.[12]
- Bărbații tineri, cu studii superioare și cu rezultate excelente pe plan profesional și căsătoriți cu femei de carieră sunt mai puțin satisfăcuți cu munca pe care o prestează, cu căsnicia și cu viața lor personală în comparație cu bărbații care sunt singurii întreținători ai familiei.[13]
- Atunci când ambii parteneri lucrează, cuplurile raportează că „este mai ușor pentru căsnicie" atunci când cariera soției este „mai puțin de succes [financiar] decât cea a soțului" Majoritatea femeilor susțin acest punct de vedere pentru că (1) consideră că munca soțului este mai importantă pentru „simțul propriei valori" și (2) femeile au nevoie ca soții lor să fie oameni de succes.[14]

- Cuplurile își vor da toată osteneala să ascundă venitul foarte mare al soției în vederea protejării statutului soțului ca principal întreținător al familiei.[15]

Ratele de divorţ sunt mult mai înalte atunci când cariera soţiei este mult mai înfloritoare decât cea a soţului. De ce? Nici femeile de curând emancipate şi nici partenerii lor tulburaţi nu par să se simtă prea confortabil de această inversare a rolurilor [...] Mai întâi, soţia începe să-şi piardă respectul faţă de soţul ei, apoi el începe să se simtă demasculinizat şi, apoi, sexul încetează cu desăvârşire.[16]

Ralph Gardner Jr.

Aceste observații nu sunt simple afirmații despre „inversarea rolurilor" Nu sunt nici sexiste, nici șoviniste. Mai degrabă se referă la urmările atitudinii noastre de ignorare a construcției noastre înnăscute şi de a strâmba din nas la planul şi la intenția Creatorului nostru. Nu e de mirare că Biblia condamnă bărbații care nu își întrețin familiile: „Dacă nu poartă cineva grijă de ai lui, şi mai ales de cei din casa lui, s-a lepădat de credință şi este mai rău decât un necredincios."[17] Deprinderea de a purta de grijă are un impact imens asupra sănătății unei căsnicii şi a unei familii. Cercetările efectuate de dr. Steven Rhoads îl fac să ajungă la concluzia că „bărbații căsătoriți se comportă de obicei foarte bine în postura celui care întreține familia [...] munca este cea care satisface o anumită parte a naturii masculine. Ea le permite bărbaților să atingă locuri îndepărtate de căminul familiei. Le asigură un context competitiv. Un salariu oferă un indicator tangibil al progresului."[18] El continuă: „Femeilor le place să aibă grijă de copii într-o măsură mult mai mare decât bărbaților şi, de asemenea, le place munca prin gospodărie mai mult decât le place bărbaților [...] Există un argument puternic pentru a considera că astfel de diferențe au un fundament biologic."[19]

Când soțiile lucrează în afara casei

Ce se întâmplă în viața unui cuplu care trăiește într-o societate în care venitul compus din două părți este tot mai mult o normalitate? Este greșit ca femeile căsătorite să lucreze în afara căminului? Este posibil să întreții o familie și totodată să respecți diferențele pe care le-a conceput Dumnezeu? Eu și Barb răspundem cu un categoric „nu" la prima întrebare și cu un „da" la cea de-a doua. Nu condamnăm nicio femeie care își dorește carieră, dar considerăm că este esențial ca noi să purtăm de grijă familiei în așa fel încât să dăm cinste felului în care ne-a creat Dumnezeu și să avem grijă în cel mai bun mod de copiii noștri. Și cum putem reuși cel mai bine acest lucru?

Femeile căsătorite îmi spun tot timpul că le displace total faptul că trebuie să lucreze. Femeile cu care vorbesc de obicei își doresc să poată alege între a urma o carieră și a fi casnică – sau eventual își doresc o combinație între cele două [...] Eu îmi doresc mai degrabă să subliniez principiul că multe femei trebuie să aibă de ales dacă doresc sau nu să lucreze odată ce devin mame. Dacă aleg o carieră, banii pe care-i câștigă ele nu ar trebui să fie necesari pentru întreținerea de bază a familiei.[20] [...] Am fost uimit de numărul femeilor care se simt mult mai bine față de soții lor atunci când venitul lui este cheltuit efectiv pentru acoperirea nevoilor ei și ale copiilor ei.[21] [...] Când vine vorba de bani și de căsătorie, mai puțin poate însemna mai mult.[22]

Willard F. Harley, PhD

Mai întâi, femeia însăși trebuie să aleagă dacă dorește să combine munca de acasă cu o carieră. Atunci când această alegere o face în locul ei soțul, societatea sau oricine altcineva, e foarte probabil să apară o tensiune maritală însemnată și ea poate fi astfel privată de satisfacția și de bucuria de a fi ceea ce a fost creată să fie.

În al doilea rând, atunci când o femeie își dorește să urmeze o carieră, ea și soțul ei ar fi bine să analizeze dacă banii câștigați de ea ar trebui folosiți pntru cheltuielile de bază ale

familiei sau nu. Este logică această abordare, dacă este să ținem cont de construcția creierului masculin şi a celui feminin. De obicei, o femeie are nevoie şi îşi doreşte ca soțul ei să câştige banii necesari acoperirii necesităților ei fundamentale, iar el este în aşa fel conceput ca să o facă. Willard Harley scrie: „Majoritatea soțiilor nu numai că se aşteaptă ca soții lor să lucreze, dar se aşteaptă şi să câştige suficient de mult pentru a-şi întreține familia."[23] Atunci când un soț nu poate întreține familia sau când alege să nu o facă, acest lucru conduce adesea la apariția conflictului în căsnicie.

Pe scurt, datorită construcției creierului masculin şi a celui feminin, eşecul unui soț de a asigura un venit suficient pentru a acoperi cheltuielile casnice, nevoile vestimentare, alimentare, nevoile legate de transport şi alte nevoi fundamentale ale vieții poate să genereze o stare de nefericire în căsnicie.

Totuşi există întotdeauna excepții de la sugestiile noastre. De exemplu, atunci când Walt a urmat cursurile facultății de medicină, eu am fost principala sursă de venit în familia noastră. Amândoi am înțeles că acesta era un sacrificiu şi o investiție pe termen scurt pe care o făceam împreună în chemarea lui şi în viitorul nostru. Şi am simțit că Domnul era mulțumit de decizia noastră.

Atunci când un cuplu căsătorit se confruntă cu situația în care soția are o carieră profesională care îi oferă un salariu care-i permite să asigure cea mai mare parte a venitului familiei (şi o parte sau toate nevoile familiei), cuplul trebuie să îşi dea seama de situația cu care se confruntă, de fapt. Îi recomandăm acestui cuplu să se roage în această privință şi să discute cu un consilier spiritual sau pastoral potențialele riscuri, beneficii şi consecințe asupra căsniciei şi a relației lor.

În al treilea rând, atunci când un cuplu are un copil, e timpul de a reevalua lucrurile. Iar acest lucru este necesar pentru că indiferent de cât de mult ne-ar plăcea nouă, femeilor, munca pe care o facem sau cariera noastră, proprietățile chimice şi biologia creierului majorității dintre noi ne vor face să ne dorim mai mult să rămânem acasă după ce vom fi devenit mămici. Imediat ce am făcut primul meu test

de sarcină şi a ieşit pozitiv, am început să mă gândesc foarte bine în sinea mea dacă nu venise timpul să renunț temporar la cariera mea ca profesoară şi să-mi încep cariera ca mamă şi gospodină acasă. Îmi plăcea să predau, dar începeam să simt în interior chemarea de a fi mămică cu normă întreagă. Iar copiii sunt în aşa fel creați încât să crească în mod optim înconjurați de grija şi de dragostea unică a mămicii lor. Copiii caută şi tânjesc după dragostea mamei lor şi, pentru marea majoritate a copiilor, nimeni nu îi poate îngriji mai bine decât propria lor mamă.

Barb nu a fost singura. Cu toate că 71% dintre mame lucrează în afara casei, *Pew Research Center* a descoperit că un număr tot mai mare de femei sunt preocupate de faptul că acest lucru s-ar putea reflecta în mod negativ asupra copiilor la o vârstă fragedă. De fapt, doar 29% dintre femei consideră că, atunci când ambii părinți lucrează cu normă întreagă, pot fi foarte eficienți şi în domeniul creşterii unui copil.[24] În mod surprinzător: „Absolvenții de colegiu sunt mai sceptici în ce priveşte numărul în creştere al mamelor care lucrează în afara casei decât cei care nu au absolvit colegiul (47% versus 38% susțin că este un lucru rău)."[25]

Dr. Janice Shaw Crouse spune: „Este evident că trebuie să existe un anume compromis şi o familie trebuie să depună efort pentru a face posibilă existența a două cariere în familie [...] Mult prea multe familii au realizat – prea târziu – că au făcut acea alegere fără să-şi fi stabilit în mod corect prioritățile în luarea unor decizii importante. Femeile înțelepte îşi dau seama că nu pot avea parte de toate lucrurile odată; trebuie să recunoască faptul că, atunci când sunt binecuvântate cu copii, este important să acorde cea mai mare prioritate nevoilor copiilor."[26]

Dacă faci o treabă de mântuială în ce priveşte creşterea copilului tău, nu cred că mai contează prea mult ce altceva mai faci în afară de asta.[27]

Jackie Kennedy

Cercetătorii au demonstrat un lucru ştiut practic de fiecare mămică a unui copil mic: pentru mămicile cu copii sub

optsprezece ani, relațiile cu copiii reprezintă cel mai important aspect al vieții lor – și acest lucru este în mod aparte valabil pentru mămicile copiilor preșcolari. De fapt, 80% dintre aceste mămici spun că rolul de mamă are întâietate în fața oricărui alt rol.[28] În cartea sa *7 Myths of Working Mothers* [7 mituri despre mămicile care lucrează], Suzanne Venker susține: „Dacă maternitatea ar fi percepută drept slujba cu normă întreagă, cum și este, nu ar mai fi considerată drept ceva ce putem face pe deasupra, iar femeile ar putea fi mai puțin înclinate să încerce să găsească un echilibru între carieră și rolul de mamă, doar pentru a descoperi, după mulți ani și după mult stres, că acest echilibru este imposibil de găsit."[29]

În cazul meu, a fost relativ ușor să mă gândesc că aveam să mă întorc la locul meu de muncă după nașterea lui Kate – cel puțin înainte să se fi născut. Odată ce-am ținut-o în brațe, am mângâiat-o și am alăptat-o, am fost copleșită de dorința de nestăpânit pe care o au femeile de a avea grijă de copiii lor. Știam că nu exista nicio persoană pe care să o fi putut angaja și care să se îngrijească mai bine de copilul meu decât o puteam face eu însămi. Fără a beneficia de acțiunea hormonilor mei feminini la nivelul creierului, totuși Walt a abordat în mod natural cu totul diferit această problemă.

Creierul masculin pragmatic va începe să își pună întrebarea dacă este posibil din punct de vedere financiar ca mama să rămână acasă și să-și crească copiii. Cel puțin eu exact asta am făcut! Mi-am însușit cu toată convingerea argumentul care spunea: „Costurile necesare creșterii și întreținerii unei familii sunt atât de mari încât, pentru a supraviețui financiar, este *nevoie* ca ambii părinți să lucreze." Nu i-am auzit (sau am ales să-i ignor) pe cei care susțin: „Cheltuiala provocată de faptul că ambii părinți lucrează [o cheltuială financiară reală, fără să mai punem la socoteală cheltuiala emoțională și stresul] este atât de mare, încât, de obicei, este mai bine pentru mamă, pentru copil și pentru familie ca ea să rămână acasă."[30] Și nici nu am realizat ceea ce studiile au demonstrat în prezent cu claritate: mamele care lucrează cu normă întreagă sunt în mod

deosebit împovărate de lipsa de timp şi de eforturile pe care sunt nevoite să le întreprindă pentru a aduce în echilibru rolul de mamă cu celelalte aspecte ale vieţii lor.[31]

Ce se întâmplă cu femeile care trebuie să lucreze în afara casei şi, pe lângă asta, să aibă grijă şi de soţ, de copii şi de căminul familiei? Adesea „rezultatul îl reprezintă nişte mame iritate, epuizate, disperate după un cămin care să arate şi în care să se şi simtă acasă şi după mai mult timp pe care să-l poată petrece cu copiii lor [...] A fi permanent în mişcare într-o lume foarte competitivă poate fi ceva de dorit pentru bărbaţi, dar nu şi pentru majoritatea femeilor care îşi doresc să rămână însărcinate şi să îşi alăpteze copiii [...] A iubi înseamnă să faci ceva [...] Cine îi poate asigura mai bine copilului o dragoste caldă şi plină de grijă decât chiar mama lui?"[32]

Steven E. Rhoads, PhD

Dr. Willard Harley scrie: „Unii oameni bine intenţionaţi, în dorinţa de a veni în sprijinul drepturilor femeilor, le încurajează pe toate femeile să facă o carieră, pentru că ei consideră angajarea un drept şi un privilegiu. Totuşi ei nu realizează faptul că o femeie are totodată dreptul şi privilegiul de a fi gospodină şi o mamă cu normă întreagă."[33]

Creşterea siguranţei emoţionale a femeii

Am ajuns să înţeleg faptul că bărbaţii şi femeile îşi doresc siguranţa – dar noi avem fiecare nevoie de tipuri diferite de siguranţă. Pentru femei, nevoia de siguranţă este o nevoie primară care le este întipărită în circuitele cerebrale şi în răspunsurile produse de hormonii lor. Dar nevoia lor de siguranţă nu se limitează doar la bani.

Este important ca nevoile financiare ale femeilor să fie asigurate – într-o aşa de mare măsură, încât multe femei ajung să lucreze cu jumătate de normă sau cu normă întreagă pentru a completa venitul asigurat de soţul lor. Dar această nevoie păleşte în comparaţie cu nevoia mai adâncă de a şti că soţul

lor le iubește cu adevărat și că se îngrijește de ele și de copiii lor. Atunci când soțul îi asigură acest tip de siguranță, biologia și substanțele biochimice ale femeii răspund într-un mod uimitor și foarte sănătos.

Majoritatea soților nu înțeleg acest adevăr. Ei interpretează nevoia soției lor de siguranță drept echivalentă cu faptul că ei trebuie să lucreze mai multe ore și să asigure mai multe lucruri în casă pentru a oferi familiei lor un nivel mai mare de siguranță financiară. Dar acesta este modul de gândire al unui soț, nu și al unei soții. Am fost surprins să descopăr faptul că un studiu a arătat că 70% dintre femeile căsătorite sunt mai dispuse să suporte lipsuri financiare decât să suporte probleme de relație cu soțul lor.[34]

Când m-am gândit la siguranță ca tânără soție și mamă, primul meu gând nu a fost la casa mea sau la contul nostru curent sau la educația copiilor noștri. Pentru mine și pentru majoritatea femeilor, cel mai mult contează siguranța emoțională și siguranța relațională; ele sunt esențiale pentru sănătatea și psihicul nostru. Suntem concepute astfel încât să răspundem în moduri extraordinare atunci când ne simțim în siguranță pe plan emoțional și unite pe plan relațional cu soții noștri. Am nevoie să știu că el va fi alături de mine, orice s-ar întâmpla.

Pe parcursul anilor, eu și Barb am descoperit că o pot face să se simtă mult mai în siguranță și mai protejată nu doar prin ceea ce fac pentru a o întreține și pentru a o ocroti, dar și prin ceea ce spun și prin modul în care o spun. Mi-au fost necesari ani de zile, dar am învățat să urmez sfatul înțelept al consilierului pe probleme maritale și de familie dr. Willard Harley: „Sentimentul de siguranță este firul strălucitor de aur care este întrețesut în toate cele cinci nevoi de bază ale unei femei. Dacă un soț nu menține un nivel sincer și deschis de comunicare cu soția lui, el îi subminează încrederea și, în cele din urmă, îi distruge sentimentul de siguranță. Pentru a se simți în siguranță, o femeie trebuie să aibă încredere că soțul ei îi oferă informații corecte cu privire la trecutul, la prezentul și la viitorul lui."[35]

Am învățat că atunci când îi spun lui Barb adevărul, întreg adevărul şi doar adevărul curat, eu, de fapt, îi consolidez sentimentul de siguranță emoțională. Totuşi am descoperit că mulți soți nu urmează această tactică. Ei aleg să-şi „protejeze" soțiile față de adevărul din viața lor sau de ceea ce simt ei cu adevărat.

Pentru că ştiu că Walt este întotdeauna sincer cu mine – indiferent că vorbim despre finanțe, despre preocupările lui, despre felul în care arăt sau despre felul în care sunt îmbrăcată – el îmi comunică faptul că ştie că pot suporta adevărul. Pentru că este sincer cu mine, nu trebuie să îmi fac griji despre impresii false sau despre minciuni mici şi nevinovate.

Şi, băieți, vestea bună este că a o ajuta pe femeia din viața noastră să aibă siguranță emoțională este mult mai uşor pentru noi decât să ne zbatem pe rupte să aducem mai mulți bani în casă. Eu şi Barb am învățat acest principiu când Kate a împlinit şase ani.

Tocmai terminaserăm de mâncat cina, când a sunat tatăl meu pentru a-i ura „la mulți ani" lui Kate. După ce a vorbit cu Kate, am stat şi eu puțin de vorbă cu el. Când am dus receptorul la ureche, tata a spus pur şi simplu: „Felicitări!" Pentru o clipă am fost derutat. Felicitări pentru ce? Nu-mi aminteam să fi făcut nimic care să fi meritat felicitările tatălui meu. Apoi, tata a spus un lucru care m-a şocat până în măduva oaselor: „O treime din viața ta cu Kate tocmai s-a sfârşit."

Mi-a luat câteva secunde, apoi adevărul cuvintelor pe care tocmai mi le spusese începu să mă pătrundă. Când va avea optsprezece ani, Kate avea să plece, probabil, de acasă. Şase ani zburaseră deja, aşa că sărbătoarea noastră marca sfârşitul unei treimi din viața ei de acasă. Am înțeles instantaneu ceea ce încerca să-mi comunice tata într-un mod atât de gentil şi de înțelept: „Fiule, trebuie să mai stai şi pe acasă – să fii alături de familia ta."

Lucram din greu ca medic de familie cu un program foarte încărcat – era aproape echivalentul a două slujbe cu normă

întreagă. Îmi doream să îi întreţin cât mai bine pe Barb şi pe copii. Îmi doream să le asigur tot ce puteam mai bun – bani pentru şcoală, concedii deosebite, o casă elegantă şi o mobilă modernă. Şi eram pe drumul cel bun în acest sens, dar eram foarte mult timp plecat de acasă.

Pentru a scurta toată povestea, Domnul chiar a folosit cuvintele tatălui meu pentru a mă convinge de nevoia familiei mele de a mă avea mai mult timp pe-acasă. Puteam munci mai mult pentru a putea cumpăra mai multe lucruri sau puteam lucra mai puţin şi să am mai mult timp în care să mă dăruiesc pe mine însumi lor. Eu şi Barb am discutat mult despre diferenţa dintre ceea ce ne trebuia şi ceea ce ne doream noi şi dintre ceea ce consideram noi că aveau copiii noştri nevoie şi ceea ce îşi doreau ei. Mi-am dat seama că a fi acasă era *adevărata* mea slujbă.

Sănătatea şi siguranţa mea emoţională şi relaţională erau mult întărite când Walt era acasă. Kate, Scott şi cu mine aveam mai mare nevoie de Walt decât de banii în plus pe care-i câştiga. Cred că a fost o mare *uşurare pentru Walt să îşi dea seama că, deşi mă bucuram de venitul în plus pe care-l aducea acasă, ceea ce-mi lipsea, de fapt, era să petrec mai mult timp cu el în calitate de prietenul meu cel mai bun, de soţ şi de tată al copiilor noştri.*

Creşterea siguranţei emoţionale a bărbatului

Creierul masculin este în aşa fel conceput şi programat încât să-şi asume responsabilitatea de a câştiga pâinea pentru soţia lui şi pentru a o întreţine. Biblia îi atribuie lui acest rol, iar biologia lui îl constrânge să facă întocmai. Atunci când o face, el simte un nivel înalt de satisfacţie. Dar un bărbat are şi o altă nevoie care are legătură cu siguranţa lui emoţională – nevoia de pace, de linişte şi de sprijin familial pe frontul de acasă.

Întregul sistem al femeii este conceput şi programat pentru relaţii, interacţiune, vorbit şi împărtăşire. Aşa că, pentru majoritatea femeilor, este dificil să înţeleagă modul în care sunt

programați bărbații – modul în care sunt automatizați, dacă vreți – pentru a avea nevoie de spațiu și de momente de pace și de liniște. Cu toate că bărbații înțeleg faptul că angajamentul lor în căsătorie presupune o reducere a timpului pe care-l pot pune deoparte pentru hobby-uri, femeile pot contribui la bunăstarea lor oferindu-le puțin timp liber – puțin timp în care să se poată relaxa și să-și practice hobby-urile în afara căminului.[36] Totodată ei sunt încântați atunci când femeile fac o prioritate din a asigura un mediu curat și primitor acasă.

Dr. Harley scrie: „Nevoia de sprijin familial este o bombă cu ceas. La început, pare un lucru lipsit de relevanță, e ca un ecou al unor perioade mai primitive."[37] Totuși în majoritatea căsniciilor există un fel de înțelegere tacită între soț și soție. Fiecare se așteaptă ca celălalt să pună mâna la treburile casnice. Totuși, dacă el este principalul întreținător al familiei, el se așteaptă și are nevoie ca soția lui să aibă grijă de casă și de copii. Cu condiția ca ea să-i ofere acest gen de sprijin familial, el tinde să se bucure și să obțină o mare satisfacție din responsabilitatea ce-i revine de a asigura familiei sale venitul de care aceasta are nevoie.

Nu credem că este demodată sau șovinistă observația că bărbații, mai frecvent decât femeile, au această nevoie emoțională de a li se purta de grijă. Și, de asemenea, mai frecvent, femeile au nevoia emoțională de a asigura și de a oferi această grijă. Nevoia bărbatului ca soția lui să poată să se îngrijească atât de casă și de copii, cât și de el este preponderentă, persistentă și profundă. Dr. Harley observă: „În mod tradițional, soțiile și-au asumat cea mai mare parte din responsabilitățile casnice și ale creșterii copiilor, în timp ce soții și-au asumat responsabilitatea de a asigura un venit pentru familie."[38] Noi considerăm că acest lucru reflectă modul în care este creat creierul masculin și cel feminin. De fapt, cercetările au demonstrat că chiar și în căsniciile în care ambii parteneri au o carieră, bărbații sunt, în medie, implicați în mai puțin de jumătate din activitățile legate de creșterea copiilor și din

treburile casnice comparativ cu soțiile lor care lucrează.[39] Mai mult, bărbații tind să divorțeze de femeile care nu sunt bune gospodine.[40]

Fără îndoială, devine tot mai important, în mod special în căminele în care ambii parteneri lucrează, ca atât soțul, cât şi soția să îşi împartă sarcinile casnice pe cât posibil. De fapt, un sondaj național efectuat de curând raportează următoarele: „Circa 62% dintre adulți susțin că împărțirea sarcinilor în casă este un aspect foarte important pentru succesul marital. Asupra acestei chestiuni, practic nu există nicio diferență de opinie între bărbați şi femei sau între adulții mai vârstnici comparativ cu cei mai tineri."[41]

Vestea bună este că femeile pot avea o influență puternică în a-şi susține soțul şi căsnicia prin înțelegerea modului în care funcționează hormonii lui şi a modului în care el este conceput când vine vorba despre muncă, despre aventură şi despre întreținerea casei. Adevărul este că femeile sunt programate şi concepute pentru a avea grijă de soțul, de familia şi de casa lor. Femeile sunt concepute să înflorească în domeniul casnic.[42]

Ținând cont de faptul că această realitate corespunde construcției înnăscute, native a creierului masculin şi a celui feminin, este ceva bun, nu rău. O femeie care sprijină şi se îngrijeşte de satisfacerea nevoilor emoționale şi casnice ale soțului ei are toate şansele să aibă parte de un partener care îi va oferi bucuros şi în mod galant siguranța financiară şi emoțională de care ea are nevoie. Găsind echilibrul între nevoile creierului masculin şi ale celui feminin, mariajul lor devine mai fericit şi mai puternic.

11

Creierul bărbatului – respect; creierul femeii – dragoste

Nu are importanță că are şapte sau şaptezeci şi şapte de ani, concentrațiile înalte de testosteron şi de vasopresină ale bărbatului îl determină în mod natural să reacționeze la respect şi la admirație, la apreciere şi la confirmare. Atunci când o soție înțelege nevoia lui de admirație şi de aprobare şi este interesată de munca soțului ei, de hobby-urile şi de interesele lui, ea joacă un rol crucial în satisfacerea nevoii lui de a şti că este nevoie de el. Indiferent de cât de mari sunt „propriile ei realizări, este vital ca ea să-i permită bărbatului să strălucească, pentru că altfel ea nu va beneficia de toată dragostea pe care şi-o doreşte din partea lui"[1].

> Felul în care este conceput bărbatul şi profilul său hormonal îl fac să spună: „Ia uitaţi-vă la mine! Priviţi ce ştiu eu să fac" şi prin asta încearcă să spună, de fapt: „Nu-i aşa că mai ai nevoie de mine?" Lucrează doisprezece ore pe zi şi are nevoie să ştie că este nevoie de el.[2]
>
> **Michael Gurian**

Dacă nu-i este satisfăcută nevoia ca propria lui soție să-l respecte, să-l prețuiască şi să aibă nevoie de el, bărbatul îşi va abandona adesea soția – fizic sau emoțional. Dacă ea alege în mod constant să-l disprețuiască, să-l subaprecieze, să-l necinstească sau să-l facă de ruşine, mai ales în public, el va alege

adesea să se distanțeze de ea. Poate că va petrece mai mult timp la locul de muncă, va acorda mai mult timp hobby-urilor sale sau televizorului, va sta mai mult timp la calculator sau va petrece mai mult timp cu cineva – cu oricine – care îi va satisface nevoia cu care a fost conceput. Dacă ea continuă să nu-i acorde respect şi admirație, în cele din urmă, el o va părăsi.

Ştiu că Walt, la fel ca toți ceilalți bărbați, are o nevoie profundă de a i se acorda încredere şi de a fi admirat de cei din jur şi în mod deosebit de mine. El va fi mai atras şi mai puternic legat de mine pe măsură ce eu îl apreciez şi-l admir pentru ceea ce face pentru mine şi pentru copiii noştri. Dr. Willard Harley le amintește femeilor că „admirația sinceră este o imensă motivare pentru majoritatea bărbaților. Atunci când o femeie îi spune unui bărbat că îl consideră un om minunat, acest lucru îl va inspira să realizeze şi mai mult"[3]. Aşa că este esențial ca eu să-i comunic lui Walt: „Ador că îmi spui şi-mi arăți că mă iubeşti, dar, în acelaşi timp, ador faptul că eşti un soț bun, un tată bun şi atât de priceput la locul tău de muncă." Şi-mi place să le reamintesc femeilor că trebuie să începem prin a aprecia ceea ce soții noştri deja fac foarte bine, nu ceea ce ar putea ei face sau ceea ce ar trebui ei să devină. Nu există o tehnică sau o carte de instrucțiuni despre cum să faci acest lucru; ci înseamnă pur şi simplu să înțelegi felul în care el a fost creat.

Ea a fost concepută să fie iubită, iubită, iubită

Nu are importanță că au şapte sau şaptezeci şi şapte de ani, fetele şi femeile au un creier care a fost conceput astfel încât să răspundă la dragoste şi la grijă, dar şi să le ofere. Nicio relație nu are un impact hormonal mai mare asupra femeii decât cea în care este iubită de un bărbat care i s-a dedicat pentru tot restul vieții. Un bărbat care înțelege acest lucru şi îi spune soției sale că o iubeşte va juca un rol cardinal în intensificarea sentimentului ei că este cu adevărat nevoie de

ea şi că este iubită. Indiferent de realizările lui, totul va păli în comparaţie cu faptul că-şi iubeşte soţia şi copiii.

Este vital ca un bărbat să-şi iubească continuu şi fără nicio rezervă soţia, să facă depuneri frecvente în contul ei de economii emoţionale. Cu cât depunerile lui în acest cont sunt mai consistente, cu atât ea va fi mai dispusă să se apropie de el. Noi, bărbaţii, trebuie să înţelegem şi să ne amintim că nevoia ei de dragoste în mod repetat, recurent şi repetitiv se datorează, pur şi simplu, propriei sale construcţii. Atunci când este ţinută în braţe, îmbrăţişată şi ascultată de soţul ei, ea va experimenta un tsunami hormonal, în special de ocitocină, care o va apropia mai mult şi îi va intensifica dorinţa după el. Felul în care este concepută şi profilul ei hormonal o fac să spună: „ţine-mă în braţe", „îmbrăţişează-mă" şi „spune-mi că mă iubeşti"

Este nevoie de doi pentru un tangou

Influenţa hormonală şi felul în care este conceput fiecare dintre cei doi parteneri au scopul ca cei doi să se completeze şi să se întărească unul pe celălalt. Pe măsură ce un bărbat îşi iubeşte soţia şi îi arată afecţiune, ea este mai capabilă şi mai dispusă să-l respecte şi să-l admire, acţiuni la care el este programat să reacţioneze prin a o iubi tot mai mult. Dr. Emerson Eggerichs, consilier marital şi pastor, descrie felul în care se petrec lucrurile: „Când soţul se simte nerespectat, are pornirea firească de a reacţiona în moduri pe care soţia le va percepe ca fiind lipsite de dragoste. Când soţia simte că nu este iubită, are pornirea firească de a reacţiona în moduri pe care soţul le va percepe ca fiind lipsite de respect. Fără dragoste, ea reacţionează fără respect. Fără respect, el reacţionează fără dragoste – şi lucrurile continuă în felul acesta."[4]

Când există o stare conflictuală în căsătorie, femeile sunt foarte pricepute la a trage săgeţi verbale, iar bărbaţii sunt pricepuţi la aruncatul pietrelor. Ori de câte ori mă aud plângându-mă, criticând

sau ridicând tonul, eu nu fac altceva decât să-i transmit lui Walt: „Am nevoie de dragostea ta!" Şi ori de câte ori el se cufundă în tăcere sau se retrage sau când reacţionează foarte brutal, el îmi spune de fapt: „Am nevoie de respectul tău!" De cele mai multe ori, atunci când Walt se înfurie pe ceva ce am spus sau am făcut eu, iar eu nu reuşesc să înţeleg pe deplin motivul, există o foarte mare probabilitate ca el să se simtă nerespectat. Într-un sondaj efectuat pe plan naţional, peste 80% dintre bărbaţi au afirmat că atunci când se certau cu soţiile lor, ei se simţeau în mare măsură nerespectaţi.[5]

Un bărbat are nevoie de o soţie care să fie mai degrabă o bună încurajatoare decât un bun critic. De critică are parte mai mult decât suficient din partea lumii întregi. De aceea, în spatele majorităţii bărbaţilor de succes se găsesc soţii care îi admiră şi îi încurajează. O soţie trebuie să-şi admire şi să-şi aprecieze soţul pentru ceea ce este el deja şi pentru trăsăturile pozitive de care el dispune deja – şi nu pentru ceea ce poate deveni sau pentru trăsăturile pe care soţia lui şi-ar dori ca el să le aibă.

Shaunti Feldhahn le reaminteşte femeilor: „Ca femei, deţinem o putere şi o responsabilitate enorme. Putem fie să îi întărim pe bărbaţii moştri, fie să-i distrugem. Îi putem ridica sau îi putem doborî, inclusiv în chestiuni care nu ţin strict de relaţia de cuplu, deoarece aprecierea pe care o primesc sau nu acasă le afectează toate domeniile vieţii [...] La fel cum nouă ne place să auzim: «Te iubesc», sufletul unui bărbat se înmoaie la doar câteva cuvinte, la fel de simple: «Sunt atât de mândră de tine.»"[6] *Împăratul Solomon scria: „O femeie cinstită este cununa bărbatului ei, dar cea care-i face ruşine este ca putregaiul în oasele lui."*[7]

Cealaltă faţă a medaliei care reprezintă creierul lui/creierul ei este faptul că în spatele oricărei femei căsătorite fericite se află un bărbat care o iubeşte, care o preţuieşte şi care îi arată o afecţiune plină de tandreţe. Biblia ne învaţă: „Bărbaţilor, iubiţi-vă nevestele şi nu ţineţi necaz pe ele."[8] A fost util pentru mine să înţeleg faptul că pentru Barb este esenţială afecţiunea pe care i-o arăt. Ea este în aşa fel concepută încât să aibă

nevoie şi să răspundă la cuvinte şi la atingeri blânde şi pline de afecţiune din partea mea – cel puţin de câteva ori pe zi. Pentru o femeie, afecţiunea are o semnificaţie mai mare decât şi-ar putea imagina vreodată un bărbat. Barb adoră sentimentele de care beneficiază odată cu descărcarea de ocitocină ce are loc atunci când eu sunt afectuos cu ea. Şi asta nu are nimic de-a face cu sexul; ci are de-a face cu felul în care ea a fost creată.

> Pentru majoritatea femeilor, afecţiunea simbolizează siguranţă, ocrotire, confort şi aprobare, elemente importante şi vitale în ochii lor [...] Afecţiunea este contextul unei căsnicii, în timp ce sexul este un **eveniment**. Afecţiunea este un mod de viaţă, un fel de baldachin care acoperă şi protejează o căsnicie [...] Majoritatea femeilor pe care le-am consiliat tânjesc după afecţiune. Încerc să-i ajut pe soţii lor să înţeleagă plăcerea pe care o resimte o femeie atunci când nevoia ei este satisfăcută [...] Nevoia de afecţiune a unei femei este probabil cea mai profundă nevoie emoţională a ei.[9]
>
> **Willard F. Harley, PhD**

Cu cât îi spun mai mult lui Walt că am nevoie de el şi cât de mult îl respect şi îl admir pentru felul în care mă susţine pe mine şi familia noastră, cu atât el este mai capabil şi mai dispus să-mi ofere afecţiunea şi intimitatea la care eu am fost construită să reacţionez. Creierul nostru este în aşa fel conceput încât, atunci când ne dedicăm satisfacerii nevoilor partenerului nostru, el sau ea este atrasă spre a ne satisface propriile noastre nevoi. Avem mult mai multe şanse să primim lucrurile de care avem nevoie din partea partenerului nostru atunci când îi satisfacem nevoile.

Dragostea este cultivată şi va continua să se reverse într-o căsătorie care manifestă aceste atribute:

> Nu faceţi nimic din duh de ceartă sau din slavă deşartă; ci în smerenie fiecare să privească pe altul mai presus de el însuşi. Fiecare din voi să se uite nu la foloasele lui, ci şi la foloasele altora.

Să aveți în voi gândul acesta, care era şi în Hristos Isus:

El, măcar că avea chipul lui Dumnezeu,
totuşi nu a crezut ca un lucru de apucat să fie
deopotrivă cu Dumnezeu,
ci S-a dezbrăcat pe Sine Însuşi,
şi a luat un chip de rob.[10]

Atât eu, cât şi Barb suntem învățați că trebuie să lăsăm deoparte dorințele noastre egoiste slujindu-L mai întâi pe Creatorul şi, apoi, slujindu-ne unul pe celălalt şi venind în întâmpinarea nevoilor celuilalt. Dacă alegem să nu urmăm acest curs, căsnicia noastră începe să slăbească.

Biblia ne prezintă unul dintre motivele pentru care vedem atât de multe căsnicii distruse în jurul nostru, chiar şi în comunitățile de credincioşi: „Căci acolo unde este pizmă şi duh de ceartă, este tulburare şi tot felul de fapte rele."[11] Dacă tot ce cauți este să-ți fie satisfăcute propriile tale nevoi sau dacă pretinzi mereu ca partenerul tău să fie cel care să te satisfacă fără ca tu mai întâi să cauți să vii în întâmpinarea nevoilor celuilalt, va fi foarte probabil că veți avea parte de probleme sau, în final, chiar de destrămarea căsniciei voastre. Creatorul nostru care a conceput creierul, rolul, nevoile, punctele tari, şi punctele slabe ale fiecărui sex în parte, ne prezintă un plan diferit în Biblie: în căsnicie, soțul şi soția ar trebui să fie supuşi unii altora.[12]

El este responsabil de o dragoste jertfitoare

Biblia le spune soților: „Iubiți-vă nevestele cum a iubit şi Hristos Biserica şi S-a dat pe Sine pentru ea."[13] Cu alte cuvinte, eu trebuie să o iubesc pe Barb în acelaşi fel în care Dumnezeu mă iubeşte pe mine. Trebuie să mă dăruiesc lui Barb cu o dragoste jertfitoare, în acelaşi fel în care Cristos S-a jertfit pentru mine. Biblia spune, de asemenea: „Tot aşa trebuie să-şi iubească şi bărbații nevestele, ca pe trupurile lor. Cine îşi

iubeşte nevasta se iubeşte pe sine însuşi. Căci nimeni nu şi-a urât vreodată trupul lui, ci îl hrăneşte, îl îngrijeşte cu drag, ca şi Hristos Biserica; pentru că noi suntem mădulare ale trupului Lui."[14] Deci eu trebuie să-mi iubesc soția ca pe propriul meu trup – pentru că, într-adevăr, ea este una cu mine. În fine, Biblia ne învață: „Bărbaților, iubiți-vă nevestele şi nu țineți necaz pe ele."[15]

„Slujba numărul 1" a unui soț este aceea de a-şi iubi soția cu multă jertfire de sine – mai presus de locul său de muncă, mai presus de copii, de activitățile de recreație sau de hobby-uri. După relația noastră personală cu Dumnezeu, soția noastră este „prioritatea numărul 1" a vieții noastre. Este acest lucru ceva uşor? Deloc. Poate că uneori ni se va părea imposibil (şi chiar este imposibil, după puterea *noastră*). Însă această slujbă nu este pe măsura forțelor umane, ci pe măsura puterii lui Dumnezeu. Deoarece, pentru a o realiza, avem nevoie de dragostea supranaturală a lui Dumnezeu care se manifestă prin noi.

Am iubit-o ani de zile pe Barb folosind câteva dintre versetele din Scriptură care sunt cunoscute ca fiind de tipul „unul altuia" (sau „unul pe altul") – şi este vorba de peste patruzeci de versete. Atunci când am înlocuit „unul pe altul" cu „Barb", aceste versete ilustrează un standard foarte înalt pentru mine în ce priveşte felul de dragoste jertfitoare pe care trebuie să o manifest față de ea. Nu o fac întotdeauna cu desăvârşire, dar Tabelul 5 prezintă câteva din modalitățile prin care am ales să-mi arăt dragostea față de Barb.

Încurajare biblică	La ce am eu de lucrat
Trăiește în pace cu Barb.[16]	Învăț cum să comunic cu ea și cum să o contrazic într-un mod agreabil.
Fii loial lui Barb.[17]	Țin legătura cu ea în timpul zilei de lucru și evit situațiile în care aș rămâne singur cu o altă femeie.
Încurajeaz-o pe Barb.[18]	Găsesc o varietate de moduri prin care să-i transmit dragostea mea în fiecare zi – prin cuvinte sau îmbrățișări.
Ajut-o pe Barb să crească.[19]	Găsesc moduri în care să o laud în fiecare zi pentru tot ce face pentru mine și pentru copiii noștri.
Slujește-o pe Barb cu smerenie.[20]	Îi comunic dragostea mea găsind gesturi prin care să o slujesc în fiecare zi, cum ar fi să mă trezesc devreme în fiecare dimineață și să-i fac cafeaua.
Cinstește-o pe Barb mai presus de tine.[21]	O vorbesc de bine în fața altora și învăț să evit să o denigrez sau să o tachinez în public.
Salut-o pe Barb cu o sărutare sfântă.[22]	O sărut când mă trezesc, când plec de acasă, când ajung acasă și la culcare.
Nu o întărâta niciodată pe Barb.[23]	Sunt atent la lucrurile care o supără pe Barb și încerc să le evit pe cât posibil.
Iart-o pe Barb.[24]	Învăț cum să iert și să uit totodată. Când mă supăr sau mă cert cu Barb, mă străduiesc să nu amintesc alte probleme din trecut, să nu „devin istoric"
Fii răbdător cu Barb.[25]	A trebuit să-mi ajustez așteptările și să le fac mai realiste. O iubesc prin faptul că am răbdare cu ea.
Fii îngăduitor cu Barb.[26]	Mă străduiesc să nu fiu grosolan cu ea.

Tabelul 5 – Versete cu tema „unul altuia"

Pentru creierul feminin, dragostea înseamnă preocupare. Este subzistența femeii. Ea nu poate înflori cu adevărat fără dragoste. Nu poate străluci dacă tu nu i-o asiguri.

Ea trebuie să ofere un respect jertfitor

Creatorul creierului masculin ne clarifică în mod categoric rolul nostru important în calitate de soții atunci când ne spune: „Soția să-și respecte soțul."[27] *În timp ce Walt este îndrumat să mă iubească într-un mod jertfitor, eu trebuie să îl respect pe Walt în același mod. Potrivit felului în care ne-a conceput Dumnezeu, „slujba numărul 1" a unei soții este aceea de a-și respecta soțul. Acest lucru poate părea imposibil uneori! Și totuși el nu poate prospera fără respectul meu.*

Nevoia de respect și nevoia de admirație sunt atât de importante pentru bărbați – mai ales din partea soției lor – atât de adânc înrădăcinată în firea lor, încât cei mai mulți dintre ei ar alege oricând să fie mai degrabă neiubiți, decât nerespectați și neapreciați.[28]

Shaunti Feldhahn

Un bărbat este în așa fel conceput încât să răspundă în mod pozitiv la respectul și la admirația jertfitoare a soției lui, în același fel în care noi suntem concepute să răspundem la dragostea, la onoarea, la grija și la prețuirea pe care ni le arată. Parte a planului divin pentru căsniciile fericite, împlinite și satisfăcute este ca noi, soțiile, în semn de respect jertfitor, să îi încurajăm și să-i ajutăm pe soții noștri să își exercite rolul de lider în căsnicia noastră. Totuși, aceasta nu este pe măsura forțelor umane, ci pe măsura puterii lui Dumnezeu. Este nevoie de dragostea supranaturală a lui Dumnezeu care să se manifeste în noi și prin noi.

Am avut ocazia de a întâlni sute de femei puternice, capabile și extrem de talentate. Dar o femeie care încearcă să-și manifeste aceste trăsături dominându-și soțul va sfârși prin a-l alunga în cele din urmă. Dacă o femeie alege să conducă, să guverneze sau să comande în casă, n-ar trebui să fie prea surprinsă să descopere într-o zi că tocmai l-a eliminat pe soțul ei din căsnicie.

Jessica este o prietenă apropiată de-a mea. Este o femeie puternică, atrăgătoare şi extrem de talentată. Are o educaţie aleasă şi are doi copii frumoşi. Orice ar fi în stare să facă un bărbat la locul ei de muncă, ea – cu toată seriozitatea – ar face mai bine. La o adică, acesta este modul în care ea a fost crescută – să fie puternică, să-şi croiască singură drumul, să-şi câştige respectul. Din nefericire pentru soţul ei, ea nu a fost în stare să înţeleagă cât de mare era nevoia înnăscută a ei şi a copiilor ei ca el să fie liderul în casă. Prin felul ei cicălitor, prin lipsa constantă de respect şi prin ridiculizările ei, el a fost redus la o umbră jalnică, abulică, ineficientă a soţului care ar fi putut fi pentru ea.

Pentru a menţine respectul pentru Walt ca o prioritate în căsnicia mea:

- *am ales să urmez, cu tot ce îmi stă în putinţă şi cu ajutorul lui Dumnezeu, planul lui Dumnezeu pentru mine şi pentru căsnicia mea.*
- *am ales să-mi demonstrez forţa feminină şi talentul prin respectul pe care i-l arăt lui Walt şi prin încurajarea şi prin ajutorul pe care i le ofer ca el să poată fi liderul meu şi al copiilor mei.*
- *am ales să-l urmez – şi să fac tot ce-mi stă în putinţă să-l las să devină pentru familia noastră acel lider care a fost plănuit de Dumnezeu să fie.*
- *când sunt tentată să preiau conducerea în familia noastră, aleg să mă rog pentru Walt, pentru mine şi pentru căsnicia noastră.*
- *am ales să-l vorbesc de bine când sunt cu prietenele mele.*
- *am ales să fiu statornică în sprijinul pe care i-l ofer.*
- *am ales să-l încurajez, să nu-l mai dezaprob şi să nu-l mai critic.*

Cred că aceste alegeri fac căsnicia noastră mult mai puternică şi mai plină de satisfacţii.

Dragostea este grecească pentru mine

Biblia concentrează tot ceea ce spunem noi în acest capitol într-un singur verset: „Totuşi fiecare dintre voi trebuie să-şi

iubească soția ca pe sine însuşi, iar soția să-şi respecte soțul."[29] Atunci când apostolul Pavel le spune soților să-şi „iubească" soția, el foloseşte verbul grecesc *agapaō*. Acest verb este folosit în acest verset într-un sens continuu. Ar putea fi tradus prin: „iubiți continuu", „iubiți fără contenire" sau „nu vă opriți din a iubi" Creatorul recunoaşte nevoia pe care El a generat-o în creierul şi în inima fiecărei femei şi că această nevoie rămâne constantă pentru tot restul vieții ei.

Cuvântul grecesc tradus prin „a respecta" este *phobeomai* care înseamnă „a fi copleşit de" sau „a avea un sentiment de reverență". Asta înseamnă că femeile trebuie să îi privească cu un respect deosebit pe soții lor şi, în acelaşi timp, să îi prețuiască.

„Dacă dragoste nu e, nimic nu e"

Autorii greci au folosit câteva cuvinte diferite pentru a evidenția diverse aspecte ale „dragostei"

- ***Storgē*** descrie afecțiunea, în special între membrii familiei – cum ar fi dragostea unui părinte pentru un copil.
- ***Philandros*** descrie afecțiunea unei soții pentru soțul ei.
- ***Philoteknos*** descrie afecțiunea unei mame pentru copiii ei.
- ***Eros*** descrie dragostea romantică, pasională (dar poate însemna totodată dragoste erotică sau sexuală) – cum ar fi dragostea plină de dorință dintre un soț şi soția lui.
- ***Phileō*** descrie o prietenie intimă, loialitate sau afecțiunea pentru familie sau prieteni foarte scumpi.
- ***Agapē*** (sau forma verbală agapaō) este tipul de dragoste pe care Dumnezeu ne-o oferă şi dragostea pe care trebuie să i-o ofere un soț soției sale. Înseamnă să iubeşti într-un mod jertfitor sau moral.

Teologul Avery Cardinal Dulles scrie: *„Eros* şi *agapē* sunt înlănţuite ca două faze ale dragostei ideale. Dacă nu am fi primit, nu am avea nimic de oferit; iar dacă nu am fi dispuşi să dăruim, nu am fi pregătiţi pe plan spiritual pentru a primi. În cea mai înaltă expresie a lor, aceste două tipuri de dragoste se consolidează reciproc."[30]

Dumnezeu cunoaşte nevoile creierului soţului tău şi cunoaşte faptul că soţul tău este în aşa fel creat încât să reacţioneze la respectul şi la admiraţia ta, în special dacă i le arăţi prin intermediul unor acţiuni şi cuvinte. Cred că acest respect trebuie să fie la fel de jertfitor ca şi dragostea pe care Dumnezeu îi învaţă pe soţi să ne-o ofere.

De ce nu există niciun pasaj în Biblie în care soţia să fie îndemnată să-l agapaō *pe soţul ei? Eu cred că acest lucru se datorează faptului că Domnul a creat femeia în aşa fel încât, în mod natural, iubeşte şi îngrijeşte cu dăruire de sine – la urma urmei, aşa am fost create. Sensibilitatea şi compasiunea sunt ambele parte a modului în care a fost creat creierul feminin. Creatorul nu trebuie să o îndemne pe femeie să facă ceea ce a fost creată să facă oricum.*

Însă Biblia le învaţă pe femeile mai în vârstă „să înveţe pe femeile mai tinere să-şi iubească [philandros] bărbaţii şi să-şi iubească [philoteknos] copiii."[31]

Cum să ne iubim şi să ne respectăm unul pe celălalt

Atunci când vine vorba despre respect şi despre admiraţie, bărbaţii descriu în principal trei nevoi de bază:

1. Respectă-mi judecata.
2. Respectă-mi abilităţile.
3. Respectă-mă în public.[32]

Data viitoare când soţul tău se învârte din nou cu maşina în cerc, întreabă-te ce este mai important: să ajungeţi la timp la petrecere sau să simtă că te încrezi în el. Exact![33]

Shaunti Feldhahn

Când vine vorba despre dragoste, femeile descriu în principal cinci nevoi de bază:

1. Spune-mi că mă iubeşti prin faptul că-mi acorzi permanent atenţie.
2. Spune-mi că mă iubeşti prin faptul că mă priveşti mereu.
3. Spune-mi că mă iubeşti prin faptul că mă iei mereu în braţe.
4. Spune-mi că mă iubeşti prin faptul că mă ajuţi mereu prin jurul casei şi cu copiii.
5. Spune-mi că mă iubeşti spunându-mi cât de frumoasă sunt în ochii tăi.[34]

Femeia devine frumoasă când ştie că este iubită [...] dacă este ruptă de rădăcina iubirii, respinsă, dacă nimeni nu este interesat de ea, femeia se ofileşte ca o floare uitată şi neudată.[35]

Stasi Eldredge

Planul lui Dumnezeu este acela de a ne completa unul pe celălalt

Acum să nu ne înţelegeţi greşit, soţiile au nevoie de respectul şi de admiraţia soţilor lor. De fapt, Biblia ne spune: „Bărbaţilor, [...] [daţi] cinste femeii."[36]

Iar bărbaţii au nevoie de multă dragoste şi afecţiune din partea soţiilor lor. De fapt, Biblia le spune femeilor „să-şi iubească [*philandros*] bărbaţii"[37]. Dar nevoia primară şi de bază a creierului masculin este să reacţioneze la respectul şi la admiraţia ei.

Iar nevoia fundamentală a creierului femeii este aceea de a avea parte şi de a reacţiona la dragostea lui (*agapē*).

Creierul şi hormonii unei soţii sunt creaţi pentru a reacţiona la dragostea soţului ei. Slujba mea ca soţ iubitor este aceea de a fi oglinda soţiei mele – de a-i arăta cât de minunată este ea în ochii mei şi ai Creatorului ei. Ştiu că ea tânjeşte să audă aceste lucruri nu doar în cuvinte, ci şi în gesturi romantice – flori,

felicitări, telefoane, întâlniri, cine, timp petrecut împreună, ajutor oferit prin casă şi conversaţii.

Creierul soţului meu este creat să reacţioneze atunci când eu îi spun: „Te admir şi te respect. Am încredere în tine ca conducător al familiei noastre. Apreciez tot ce faci pentru mine şi pentru copiii noştri. Îţi mulţumesc pentru munca ta asiduă. Îţi mulţumesc pentru că mă faci să mă simt iubită." El nu doar că are nevoie să audă din partea mea lucrurile acestea, dar reacţionează foarte puternic atunci când mă aude că spun şi altora aceste lucruri despre el.

Îi face mare plăcere să fie respectat şi admirat. Când ştie că eu îl respect şi îl admir şi că apreciez faptul că îmi cunoaşte nevoile şi aşteptările, de obicei, el se va da peste cap ca să mă facă fericită. Şi cu cât el mă iubeşte mai mult, cu atât şi eu îl pot iubi mai mult pe el.

Şi-n plus, cu cât înţeleg mai bine felul în care este creat şi conceput Walt, cu atât îmi este mai uşor să-l înţeleg şi să-l fac fericit. Iar atunci când el simte respectul, încrederea şi admiraţia mea, el este pe deplin capabil să simtă dragostea profundă pe care i-o port. Şi atunci şi el doreşte să mă iubească în moduri mai practice, iar eu doresc să-l iubesc mai mult. Dragostea noastră este menită să se adâncească, să crească tot mai mult şi să devină mai minunată.

PARTEA 4

Creierul lui,
creierul ei

Frumusețea planului lui Dumnezeu

12

Creați pentru a fi una potrivit planului lui Dumnezeu

Cu cât învățăm mai multe despre modul în care funcționează creierul nostru, cu atât suntem mai uimiți de cadoul minunat pe care Dumnezeu ni l-a oferit spre bucuria noastră în planul Său pentru căsătorie. Acum, că v-am împărtășit câte ceva despre modul în care funcționează creierul bărbatului şi cel al femeii, haideți să ne întoarcem puțin la povestirea creației şi să explorăm puțin mai în adâncime ceea ce ne descoperă Biblia cu privire la rolul Creatorului în crearea creierului masculin şi a celui feminin.

Biblia ne informează asupra modului în care a fost creat primul om, Adam: „Domnul Dumnezeu a făcut pe om din țărâna pământului, i-a suflat în nări suflare de viață şi omul s-a făcut astfel un suflet viu."[1] Termenul ebraic tradus prin „făcut" este *yatsar* care, literal, înseamnă „a frământa" sau „a modela". Acest termen este folosit în mod obişnuit pentru a descrie ceea ce se întâmplă atunci când un olar făureşte o oală din lut sau un vas din pământ. Învățații evrei spun că acest termen ar putea fi tradus şi prin „a determina" sau prin „a da o formă, a alcătui, a confecționa, a întocmi un obiect cu un scop"[2].

Biblia foloseşte un termen complet diferit pentru a descrie crearea primei femei: „Domnul Dumnezeu a făcut o femeie."[3]

Moise ne spune că Dumnezeu nu a creat femeia în acelaşi fel în care l-a creat pe bărbat. Dumnezeu nu a *yatsar* sau „format" femeia aşa cum s-a întâmplat în cazul bărbatului; ci El a *banah* femeia. Acest termen ebraic, tradus de obicei cu „făcut", „zidit" sau „modelat"[4] descrie o construcţie complet diferită.

Banah înseamnă, literal şi figurat, a „concepe şi a construi într-un mod complex". În alte pasaje scripturale, acest termen este folosit pentru a descrie construcţia complicată a Templului, a unui altar, a unei case sau a unei cetăţi. Este folosit pentru a descrie conceperea unui plan de acţiune şi construirea propriu-zisă a unor elemente complexe, cu totul aparte. De exemplu, meşterii au *banah* Templul lui Solomon.

Spre deosebire de bărbat, care a fost frământat sau format de mâna Creatorului, femeia a fost concepută după un plan unic şi făurită cu măiestrie. Bărbatul a fost *modelat* din ţărână, dar crearea femeii este comparată cu actul creaţiei, al proiectării şi al înălţării unor obiecte de artă arhitecturală şi a unor capodopere.

Această diferenţă a modului în care a fost creată femeia mă ajută să înţeleg de ce îl descrie Scriptura pe soţ ca fiind protectorul soţiei sale. Ea este foarte delicată, o piesă de artă foarte valoroasă. El este ambalajul din ţărână care a fost conceput pentru a o înveli şi pentru a o proteja – pentru a o feri de zgârieturi şi de ciobituri, de tăieturi sau abuzuri care i-ar distruge frumuseţea şi valoarea.

La fel ca lutul, bărbatul este iniţial frământat bine; la fel ca o operă de artă de valoare, femeia este concepută şi plăsmuită pentru frumuseţe, pentru stabilitate şi pentru durabilitate. El este mai bădăran şi mai practic; ea este un giuvaer, o cunună. Scriptura şi ştiinţa par ambele să indice faptul că încă de la bun început, bărbatul şi femeia – creierul masculin şi cel feminin – au fost absolut diferiţi.

Ea este întregirea lui Adam

Moise ne spune că la sfârşitul fiecărei zile a creației dinaintea creării omului, Dumnezeu se uita la tot ce făcuse şi toate îi păreau foarte bune.[5] Dar după ce Dumnezeu l-a aşezat pe Adam în grădina Edenului, bărbatul era singur. Creatorul a observat acest lucru, iar Moise notează: „Domnul Dumnezeu a zis: «Nu este bine ca omul să fie singur; am să-i fac un ajutor potrivit pentru el.»"[6]

Un învățat făcea următoarea observație: „Atunci când Dumnezeu a luat decizia de a crea o nouă făptură pentru ca bărbatul să nu mai fie singur, a hotărât să creeze «o forță egală cu el», pe cineva a cărui forță [emoțională, relațională şi spirituală] să fie egală cu cea a bărbatului. Femeia nu a fost intenționată să fie doar un simplu ajutor pentru bărbat. Ea a fost concepută, în schimb, să îi fie partener."[7]

Cei doi termeni ebraici care alcătuiesc expresia tradusă prin „ajutor potrivit" pot însemna totodată: „o pereche egală sau perfectă", „o parte opusă cu care se îmbină perfect" sau „un ajutor care este desăvârşit pentru el" Uneori se folosesc termenii „tovarăş de viață" sau „consoartă"

Substantivul folosit în majoritatea traducerilor moderne ca „ajutor" este termenul ebraic *ezer.* Poate avea sensul de „cineva care sprijină". Cuvântul *a sprijini,* un termen arhaic, transmite ideea de „cineva care salvează din strâmtorare", „cineva care scapă de la moarte", „ajutor sau eliberare oferite în mijlocul pericolului" sau „cineva care oferă alinare".

Acest cuvânt poate descrie acțiunea efectuată de cineva care oferă apă unei persoane care moare de sete. Descrie o persoană care pune un bandaj compresiv pe brațul unei persoane care sângerează, salvându-i astfel viața. Termenul evocă o noțiune complet diferită de ideea unui angajat sau a unei slugi în casă. Deoarece termenul din limba română *ajutor* poate transmite atât de multe idei diferite, există posibilitatea de a nu reuşi să transmită sensul real al termenului ebraic *ezer.*

Termenul ebraic nu sugerează rolul de subordonare pe care îl poate sugera termenul *ajutor*.

Departe de a fi o subalternă sau o slugă umilă, femeia este practic descrisă ca fiind salvatoarea bărbatului – cineva care îl eliberează de lanțurile singurătății, de ineficiența și ineficacitatea unei vieți și a unei activități de unul singur. Acest lucru reprezintă o declarație uimitoare. De ce? În afara acestui pasaj, termenul *ezer* este folosit în Biblie pentru a descrie doar lucrarea lui Dumnezeu Însuși! Dumnezeu este sprijinul, *ezer* sau ajutorul lui Israel în vreme de necaz. El este „ajutorul", *ezerul*, care face pentru copiii Săi ceea ce noi nu putem face singuri pentru noi înșine – Cel care ne satisface nevoile.

Un comentariu subliniază următorul lucru: „În acest context, cuvântul pare să exprime ideea unui «tovarăș indispensabil». Femeia devine cea care suplinește ceea ce-i lipsește bărbatului în modelul creației lui și, în mod logic, ar însemna să tragem concluzia că bărbatul ar trebui să suplinească ceea ce îi lipsește ei, deși în acest pasaj nu ni se spune așa ceva."[8] Nu trebuie să ne grăbim să considerăm că Creatorul a făcut o greșeală – nicidecum! Ci mai degrabă trebuie să înțelegem că El a pus în bărbat și în femeie o nevoie înnăscută după celălalt. Ea este cadoul Tatălui nostru pe care El l-a proiectat și l-a făurit în mod perfect pentru bărbat – perechea noastră perfectă.

Femeia ca ajutor al bărbatului, așa cum ne este revelată în limba originală pe care a folosit-o Moise, este soția care îl completează pe deplin pe soțul ei. Ea este cea care a fost proiectată și creată pentru a-i aduce „salvare" din singurătatea lui, să-l protejeze de punctele lui slabe și să-l întărească în domenii în care el este slab.

Trebuie, de asemenea, să acordăm o atenție specială cuvântului tradus prin „potrivit", termenul ebraic *neged*. *Neged* poate fi tradus în mod literal ca „ceva ce se află în fața lui" sau, mai exact, „o parte opusă; specific, o pereche sau un tovarăș" *Neged* (sau *k*ᵉ*negdo*) înseamnă, literal „potrivit și exact opus

lui" Traducerile care folosesc cuvinte precum „potrivit" sau „adecvat", „pereche" sau „corespunzător" par să surprindă în mod corect ideea.

> Mulți evrei, atât din trecut cât și din prezent, consideră singurătatea drept o negare a vieții autentice. Pentru ei, viața adevărată nu este individuală, ci colectivă și socială [...] Termenul ebraic tradus prin „singur" [„nu este bine ca omul să fie singur"] este încărcat de un anume sens al separării și chiar al alienării [...] Înțelepciunea ebraică consideră că oamenii trăiesc doar în măsura în care sunt în relație în cadrul anturajului lor cu oameni cu care își împărtășesc viața și dragostea.[9]
>
> **Samuel Terrien**

Imaginea ilustrată aici este aceea că femeia nu este creată pentru a fi în spatele și nici chiar alături de bărbatul ei. Ci, mai degrabă, ne este prezentată ca fiind înaintea lui, față în față cu el. Ea și el se îmbină în mod perfect. Ea este un aliat, un complice și un tovarăș care i se potrivește de minune. Dar, așa cum îi este caracteristic, Dumnezeu nu-l silește pe Adam să o accepte. La urma urmei, El a creat bărbatul și știe că el trebuie să ajungă singur la această concluzie. Așa că Domnul Dumnezeu așteaptă cu răbdare până în momentul când Adam își dă singur seama de cât de mare este nevoia pe care o are: „Și omul a pus nume tuturor vitelor, păsărilor cerului și tuturor fiarelor câmpului; dar, pentru om, nu s-a găsit niciun ajutor care să i se potrivească."[10]

În toată creația, Adam nu și-a găsit propriul *ezer neged*. Așa că „Dumnezeu a trimis un somn adânc peste om și omul a adormit. Domnul Dumnezeu a luat una dintre coastele lui și a închis carnea la locul ei. Din coasta pe care o luase din om, Domnul Dumnezeu a făcut o femeie și a adus-o la om"[11].

Acest raport divin despre creație, cu un limbaj poetic minunat și ales cu mare grijă, ne prezintă creația femeii ca o ființă plăsmuită pentru a se potrivi perfect cu bărbatul ei. Ea este acordată după el și este înzestrată în așa fel încât punctele ei tari să-i completeze slăbiciunile lui, iar viziunea ei să-i

completeze punctele slabe. Nici nu e de mirare că atunci când l-a privit pe bărbat, Creatorul a spus: „Nu este bine ca omul să fie singur."[12]

Povestea aceasta nu prezintă femeia doar ca cea care-l eliberează pe bărbat din pustiul alienării şi al singurătăţii, ci descrie în mod subtil întreaga relaţie potenţială dintre un bărbat şi o femeie care poate fi manifestată doar în cadrul unei relaţii jertfitoare pe viaţă – ceea ce Scriptura avea să numească mai târziu căsătorie.

Vai de mine şi de mine!

Dumnezeu a creat şi i-a oferit lui Adam exact ceea ce-i trebuia acestuia încă înainte ca Adam să-şi înţeleagă pe deplin această nevoie. După ce a creat-o, „Domnul Dumnezeu [...] a adus-o la om."[13]

Adam, când a dat cu ochii pentru întâia oară de formele rotunjite şi de splendoarea femeii nude, a rămas gură-cască. Este făcut praf! I s-a tăiat răsuflarea. Parafrazarea în stil Larimore a cuvintelor rostite de Adam sună cam aşa:

> Uau! Vai de mine şi de mine! Exact la ţanc! Această capodoperă feminină şi sexy este absolut extraordinară! Această fiinţă specială este perechea mea, ea este o parte din mine, ea mă completează – ea e tare acolo unde eu sunt slab şi slabă acolo unde eu sunt puternic. Perechea mea! Perechea mea perfectă!

Însă traducerile obişnuite sunt ceva mai seci: „Şi omul a zis:«Iată în sfârşit aceea care este os din oasele mele şi carne din carnea mea!»"[14]

Expresiile „os din oasele mele" şi „carne din carnea mea" nu se referă la femeie ca la o creatură de rang secundar extrasă din una de prim rang, ci una aflată într-o relaţie totală şi desăvârşită cu prima creaţie. „Os" şi „carne" transmit o gamă largă de trăsături umane ce se întind de la forţa osului la moliciunea

cărnii – o combinație complexă atât a forței, cât și a slăbiciunii, a unor atribute puternice și a altora mai slabe, în fiecare sex.

După cum vă dați seama, oasele fără carne (tendoane, nervi și mușchi) sunt la fel de inutile ca și carnea fără oase. Modul în care sunt proiectate oasele și mușchii, soțul și soția, este că ei sunt mai puternici și mai eficienți împreună decât luați separat. Modul divin în care suntem concepuți este acela că un bărbat și o femeie, uniți prin legătura căsătoriei, lucrând împreună, sunt părți egale, dar complementare ale unui întreg uimitor și puternic în mod potențial.

Adam devine soț

Adam continuă să exclame: „Ea se va numi «femeie», pentru că a fost luată din om."[15] Limbajul folosit de Adam ia o turnură semnificativă, pe care limbajul actual nu reușește să îl surprindă. Până în acest moment al relatării creației, „omul" sau „ființa umană" (în ebraică *adam*) care fusese singur și incomplet este acum descris drept ceea ce eu numesc „un bărbat adevărat"

În ebraică, Adam este acum numit *iysh* (se pronunță „iș") – un termen care descrie un bărbat cu câteva atribuții foarte specifice. El acceptă acum rolul de soț, de pereche, de partener, de protector și de întreținător pentru cea care a fost creată cu intenția de a-i fi cea mai de preț și mai scumpă comoară – femeia lui – numită acum în ebraică *ishah*.

Moise ne spune într-un mod foarte inteligent modul în care bărbații și femeile sunt creați spre a fi diferiți în mod încântător și complementar și totodată să fie un singur trup. Acest lucru este posibil doar în căsătorie – o relație instituită în mod divin între un bărbat și o femeie bazată pe un scop, pe interacțiune și pe împărtășire. Femeia a fost creată pentru a-l salva pe bărbat din singurătatea și din starea lui incompletă. Ea a fost proiectată cu atenție pentru a-i răspunde și pentru a stârni o reacție în el.

De aceea credem că a făcut-o Dumnezeu pe femeie într-un mod diferit de modul în care l-a făcut pe bărbat. El i-a proiectat pe bărbat şi pe femeie încântător de diferiţi şi într-o manieră diferită în aşa fel încât ei să se poată completa, să se poată potrivi şi întări unul pe celălalt. Fără femeie, bărbatul nu a fost, nu este şi nu va fi în întregime ceea ce poate fi.

Această povestire biblică de demult este fără exagerare la fel de proaspătă ca şi ştiinţa din zilele noastre. Ne prezintă atât monogamia ideală, cât şi idealul monogamiei – imaginea unui bărbat şi a unei femei uniţi împreună ca un singur trup – ca soţ şi soţie.

Lasă şi lipeşte-te

Moise îşi continuă relatarea despre creaţie făcând o declaraţie care trebuie să fi fost foarte controversată în ochii oamenilor din vremea lui: „De aceea va lăsa omul pe tatăl său şi pe mama sa şi se va lipi de nevasta sa şi se vor face un singur trup."[16]

În cultura antică din Orientul Apropiat, cea mai sfântă obligaţie era să-ţi cinsteşti tatăl şi mama. În ciuda acestui lucru, porunca fără echivoc a Creatorului este ca un bărbat căsătorit să îi fie loial, mai presus de toate, soţiei lui.

Mai mult, limbajul folosit de Moise este foarte limpede în sensul că un bărbat trebuie să facă mai mult decât doar să-şi *lase* părinţii. Termenul ebraic tradus cu „a lăsa" înseamnă, de fapt, că el trebuie să-şi „abandoneze", să-şi „părăsească" tatăl şi mama în favoarea soţiei lui. Datoria lui se transferă din contextul părintesc în contextul marital, creionând scena următoarei idei, că „se va lipi de nevasta sa şi se vor face un singur trup" Mesajul nu putea fi mai clar: un bărbat nu se poate „lipi" şi de părinţii săi – mai ales de mama sa – şi de soţia sa. Fiecare băiat trebuie să-şi părăsească mămica, din punct de vedere psihologic, pentru a deveni bărbat. Acest proces este stimulat de testosteronul şi de vasopresina din sângele unui băiat, dar trebuie să fie încurajat şi facilitat atât de mama sa, *cât şi* de tatăl său.

O căsnicie sănătoasă trebuie să îmbine cu mare grijă tendința biologică a creierului masculin de independență și de încredere în forțele sale proprii cu copleșitoarea tendință biologică a creierului feminin de legătură și de atașament. Dar este mult mai dificil de atins acest echilibru dacă separarea mamă-fiu/tată-fiică nu este completă. La cina din ziua dinaintea nunții, Barb a ilustrat în mod practic nevoia fiului nostru Scott și a logodnicii lui, Jennifer, de a părăsi și de a se lipi.

Înainte ca eu și Walt să ne ridicăm în picioare pentru a ne prezenta discursurile și toastul tânărului cuplu, eu mi-am pus un șorț și i-am explicat lui Scott, lui Jennifer și invitaților noștri că m-am rugat pentru Scott și pentru viitoarea lui soție – și pentru ziua când el avea să se desprindă de mine și să se lipească de ea.

M-am întors spre Scott și i-am spus că de-acum înainte eu nu mai aveam să-i fiu confidentă sau prietena cea mai bună de acasă; aceasta era de-acum treaba lui Jennifer. Apoi, mi-am vârât mâna în buzunarul șorțului și am scos o foarfecă mare și i-am oferit-o lui Walt. El mi-a tăiat cordonul șorțului și mi l-a dat. Eu i l-am întins lui Jennifer, spunându-i:

— Jennifer, îți ofer cordonul șorțului meu – și ți-l ofer pe fiul meu.

În timp ce Jennifer și Barb se îmbrățișau, vă pot spune că au fost câțiva ochii înlăcrimați în încăpere – mai ales ai mei. Nu știu să fi fost vreodată mai recunoscător pentru înțelepciunea soției mele.

„A se lipi" sau „a se uni" înseamnă nu doar începutul unui nou legământ, dar și păstrarea acelui legământ. Înseamnă nu doar „să te prinzi de" sau „să aderi la", ci „să te lipești definitiv" Termenul ebraic pentru „un singur trup" indică faptul că a deveni un singur trup este un proces al dezvoltării fizice, emoționale, relaționale și spirituale care se adâncește în intensitate și se întărește odată cu trecerea timpului.

Și, pe măsură ce noi ne întărim legăturile unul cu celălalt, dorim, de asemenea, și să ne întărim legăturile cu Dumnezeu. Împăratul Solomon a făcut această afirmație impresionantă:

„Mai bine doi decât unul,
căci iau o plată cu atât mai bună pentru munca lor.

Căci, dacă se întâmplă să cadă,
se ridică unul pe altul;
dar vai de cine este singur şi cade,
fără să aibă pe altul care să-l ridice!
Tot aşa, dacă se culcă doi împreună, se încălzesc unul pe altul;
dar cum are să se încălzească dacă e singur?
Şi dacă se scoală cineva asupra unuia,
doi pot să-i stea împotrivă;
şi funia împletită în trei nu se rupe uşor."[17]

Întotdeauna am considerat că Dumnezeu este cel de-al treilea fir din funia căsniciei noastre. Căsătoria, în forma ei cea mai bună, aşa cum a fost ea intenţionată de Creator, nu este doar o armonizare a creierului masculin cu cel feminin – ci a creierului masculin cu cel feminin *şi* cu cel al Creatorului. O funie împletită în trei nu se poate rupe uşor.

Dar această funie este uşor de întins; Dumnezeu este puterea şi stabilitatea căsniciei noastre. Faptul că ne încredem puternic în El pentru a ne călăuzi pe noi şi familia noastră ne asigură un sens trainic, un fundament puternic, o direcţie şi un sprijin solid şi o speranţă eternă. În vremuri în care trecem prin conflicte (da, şi noi am avut parte de multe asemenea momente), am descoperit că este crucial să ne păstrăm privirile şi speranţa în Dumnezeu şi în planul Său divin pentru fiecare dintre noi şi pentru căsnicia noastră – pentru a ne elibera de convingerile noastre egoiste şi a ne conduce spre binecuvântarea puterii, a siguranţei şi a satisfacţiei care pot fi obţinute doar prin recunoaşterea şi prin respectarea planului Său ca fiind spre binele nostru. Am descoperit că rezultatul inevitabil al faptului că un bărbat şi o femeie se apropie mai mult de Dumnezeu este acela că ei se vor apropia mai mult şi unul de celălalt.

13

Prețuiește, cinstește și îngrijește potrivit planului lui Dumnezeu

Unul din personajele mele preferate din Biblie este Petru. Am multe din trăsăturile lui temperamentale, mai ales în ce privește punctele lui slabe și defectele.

Cu toate că adesea este prezentat drept țâfnos și nesăbuit, eu cred că Petru dă dovadă de o înțelegere supranaturală a femeilor în scrierile sale.

În prima sa epistolă, Petru scrie: „Bărbaților, [...] [dați] cinste femeii"[1] sau, cum spune o altă versiune: „Soților, [...] tratați-le cu respect [pe soțiile voastre]."[2] Termenul grecesc care este tradus cu „cinste" sau „respect" înseamnă „a prețui", „a pune mare preț" și „a adora" Termenul descrie o acțiune care presupune ca soțul să-și stimeze soția în cel mai înalt grad – ca pe cineva care este valoros sau neprețuit.

Acest cuvânt nu descrie o emoție; este un termen care denotă o acțiune. Vom dezvolta sentimente mai puternice pentru tot ceea ce prețuim. Studiile psihologice demonstrează că atunci când o persoană ia decizia de a cinsti sau de a prețui un lucru, sentimentele lui sau ale ei încep să se schimbe în decurs de șase săptămâni. Cu alte cuvinte, se întâmplă ceva pe plan emoțional cu un bărbat în timp ce el își prețuiește și își stimează continuu soția. Însuși actul de prețuire și de stimare îi modifică sentimentele.

Acolo unde este plăcerea ta, se găseşte şi comoara ta: unde este comoara ta, acolo îţi este inima; şi unde este inima ta, acolo îţi este fericirea.[3]

Augustin

În mod misterios şi concomitent, şi cu o femeie se întâmplă ceva măreţ atunci când un bărbat o apreciază şi o stimează. Cred că acesta este motivul pentru care Petru le porunceşte bărbaţilor să-şi cinstească soţiile.

Femeia, un vas foarte special

Dar Petru nu spune doar atât. „Bărbaţilor, purtaţi-vă şi voi, la rândul vostru, cu înţelepciune cu nevestele voastre, dând cinste femeii ca unui vas mai slab."[4] Termenul grecesc tradus de obicei cu „mai slab" este considerat de experţii în limba greacă drept fiind destul de dificil de tradus în limba română. Literal, cuvântul grecesc *asthenēs* poate descrie pe cineva care este lipsit de putere, plăpând, bolnăvicios sau infirm – cineva care este bolnav, neputincios sau slab.[5]

Cu toate că Barb şi cu mine nu suntem teologi, amândoi simţim în inima noastră că un bărbat ca Petru sau, cel puţin aşa cum îl vedem noi, nu le-ar cere bărbaţilor să cinstească sau să preţuiască slăbiciunea. În plus, acest lucru a fost o adevărată enigmă pentru mine. Cum puteam cinsti şi preţui ceva plăpând? Pur şi simplu nu avea nicio logică pentru mine.

Într-o zi mă găseam în foaierul medicilor din spitalul nostru local şi serveam o ceaşcă de cafea împreună cu Peter, un prieten psihiatru care crescuse în Grecia. Peter era expertul meu local în limbă greacă, aşa că l-am întrebat cum ar interpreta el cuvântul grecesc *asthenēs*. În timp ce îmi explica diferitele sensuri ale cuvântului, am fost plăcut surprins să constat că termenul acesta avea un înţeles mult mai bogat şi mai profund. El mi-a spus că acest termen putea fi folosit pentru a descrie:

- cel mai fin, mai delicat şi mai scump cristal şi porţelan chinezesc

- un obiect de artă dintre cele mai fragile și mai prețioase
- cea mai valoroasă și mai deosebită bijuterie

A continuat să-mi spună că termenul este folosit pentru a descrie un cadou drăguț, delicat, luxos, diafan, rafinat, dar extrem de rar și de drag.

Măi băieți, eu unul n-aș spune că un Porsche din 1957 este „slab". Nu aș spune că *Mona Lisa* este „un lucru slab". Aceste două obiecte ar fi descrise drept *asthenēs* – opere neprețuite de o artă excepțională, comori care au o importanță, o semnificație și o valoare imense și incredibile. Aceste opere de artă sunt create, intenționate și lucrate de mână pentru a fi apreciate, îndrăgite și dorite; pentru a fi prețuite, stimate și cinstite; pentru a fi respectate și protejate; pentru a fi ocrotite, ferite și preamărite; pentru a fi lăudate, promovate și puse în lumina reflectoarelor; pentru a fi lustruite, expuse și adorate.

Uau! Petru spune că Dumnezeu a plăsmuit și a oferit fiecărui soț o comoară neprețuită și delicată – soția lui – pentru ca el să o prețuiască, să o stimeze și să o îngrijească. Dacă ești căsătorit, Dumnezeu ți-a oferit un partener pe care l-a pregătit și l-a conceput special pentru tine – o femeie de o valoare de nedescris, de neconceput, inestimabilă și incredibilă. Și, băieți, proprietarul galeriei de artă – Tatăl nostru din ceruri – ne consideră responsabili de îngrijirea soțiilor noastre. El consideră că suntem responsabili să le iubim și să o facem din toată inima noastră.

Bărbaților – îngrijiți-vă și prețuiți-vă soțiile

Responsabilitățile unui bărbat în ce privește comoara pe care i-a oferit-o Dumnezeu în soția lui nu se reduc la a o iubi și la a-i purta de grijă. Pavel continuă să transmită în Epistola către efeseni cuvintele inspirate de Dumnezeu despre echilibrul între viața de credință și cea de familie, și anume că noi, soții, nu trebuie doar să ne iubim (*agapaō*) soțiile, dar și să le „hrănim și să le îngrijim cu drag, ca și Hristos Biserica"[6]. Termenul

grecesc tradus prin „a hrăni" este tradus, de asemenea, prin „a îngriji" în alte versiuni. Acesta ne oferă o imagine superbă a unei alte responsabilități pe care o avem, aceea de a ne cinsti soțiile. Termenul grecesc este *ektrephō* şi înseamnă „a creşte până la maturitate", „a educa", „a creşte" sau „a hrăni, a îngriji"

Doreşti să ştii cum să-ți îngrijeşti soția? Mai devreme ne refeream la acele versete care conțin sintagma „unul altuia" ca la o cale pe care o putem folosi spre a ne demonstra dragostea unuia pentru celălalt. Totuşi, unele dintre aceste instrucțiuni de tipul „unul altuia" le oferă soților unele indicii asupra modului în care ne putem îngriji soțiile. Bărbatul înțelept le va căuta, le va studia şi le va pune în practică. Cel puțin trei dintre aceste versete au de-a face cu genul de hrănire spirituală pe care o pretinde Pavel:

> „Sfătuiți-vă [soțiile]."[7]
> „Învățați-vă [soțiile]."[8]
> „Vorbiți [cu soțiile voastre] cu psalmi, cu cântări de laudă şi cu cântări duhovniceşti şi cântați şi aduceți din toată inima laudă Domnului."[9]

Nu păstorul are rolul de a fi învățătorul spiritual principal al familiei noastre. Nouă, soților, ne este dat acest privilegiu şi această responsabilitate extraordinară – de a-i hrăni şi de a-i îngriji nu doar pe soțiile, ci şi pe copiii.[10] În familia noastră, aceasta înseamnă că, în diferite perioade, eu şi Barb am studiat împreună Biblia, o carte devoțională sau o carte de dezvoltare personală. Am fost liderul unui grup mic la noi acasă. Am folosit timpul de la cină pentru a discuta anumite principii biblice. Şi înseamnă că au existat mereu momente în care ne-am închinat împreună ca familie acasă, dar şi că ne-am implicat în închinare împreună, ca familie, în cadrul bisericii.

Conducerea spirituală a lui Walt în casa noastră nu doar că a permis familiei noastre să învețe şi să pună în aplicare principii biblice, dar mi-a oferit totodată bucuria de a-i vedea pe copiii mei

răspunzând în mod pozitiv la sfaturile și la învățătura oferită de tatăl lor. Ce descărcare de ocitocină! În plus, m-a făcut să mă simt nu doar hrănită de el din punct de vedere spiritual, dar și iubită într-un mod foarte tangibil.

Pavel, în continuare, ne transmite o altă responsabilitate conjugală: de a ne „prețui" soțiile. Cuvântul grecesc tradus de obicei prin „a prețui" este *thalpō* care, literal, înseamnă „a cloci" sau „a păstra la cald"[11].

Unii mai superficiali ar putea crede că „clocitul" înseamnă „a cugeta adânc" sau „a fi deprimat" Dar cuvântul este la origine un termen agricol folosit pentru a descrie o pasăre care stă pe ouă pentru a le incuba în timp ce cresc, se maturizează și se dezvoltă. Este folosit, de asemenea, pentru a descrie acțiunea unei păsări adulte care-și protejează puii trăgându-i la pieptul ei moale, cald și pufos și acoperindu-i cu aripile ei protectoare. De fapt, într-un psalm care descrie siguranța pe care o asigură Dumnezeu, psalmistul folosește tot o imagine a clocitului: „El te va acoperi cu penele Lui și te vei ascunde sub aripile Lui."[12] Clocitul este un mod jertfitor și plin de dragoste prin care ne protejăm puii scumpi de tot ce le este potrivnic. Este o imagine splendidă a dragostei unui soț care-l face să își îngrijească soția, cadoul prețios pe care i l-a oferit Dumnezeu.

Noi, soții, trebuie să luăm în serios îndemnurile pe care ni le oferă atât Petru, cât și Pavel de a le cinsti, de a le prețui și de a le îngriji soțiile. De fapt, Petru își continuă învățătura cu un avertisment nemaipomenit: „Bărbaților, purtați-vă și voi, la rândul vostru, cu înțelepciune cu nevestele voastre, dând cinste femeii ca unui vas mai slab, ca unele care vor moșteni împreună cu voi harul vieții, ca să nu fie împiedicate rugăciunile voastre."[13]

Să o cinstesc, să o respect și să am grijă de Barb este o misiune și o chemare atât de importantă, încât dacă eu, ca soț al ei, aleg să nu fac așa, Petru îmi spune că rugăciunile mele vor fi împiedicate. Se pare că Dumnezeu nu vrea să uit niciodată că

m-a binecuvântat cu un cadou extraordinar atunci când mi-a dăruit-o pe soția mea. Dacă îmi doresc ca relația mea cu Dumnezeu să fie tot ceea ce a intenționat El să fie, trebuie să cinstesc, să prețuiesc şi să respect cadoul pe care El l-a conceput special pentru mine.

Cutia căsniciei

Eu şi Barb am învățat că un soț trebuie să o prețuiască, să o cinstească şi să o îngrijească pe soția lui, iar o soție trebuie să-l respecte şi să-l admire pe soțul ei. Acest lucru este atât de important pentru o căsnicie sănătoasă, încât noi le oferim prietenilor noştri care se căsătoresc o cutie foarte frumoasă şi goală. Înăuntru punem această colecție de sfaturi înțelepte pe care am adaptat-o după scrierile lui J. Allan Petersen.[14] (Vezi pagina următoare.)

Noi nu putem face acest lucru de unii singuri. Avem nevoie de ajutorul, de sprijinul, de încurajarea şi de îndemnul celuilalt. Totuşi, mai mult decât orice, avem nevoie de ajutorul lui Dumnezeu. Pe măsură ce fiecare dintre noi caută să se apropie mai mult de El, ne vom trezi că ne apropiem tot mai mult unul de celălalt – într-o relație apropiată pe care nimeni nu o poate strica şi având o cutie a căsniciei plină până la refuz.

Noi îi încurajăm pe cei căsătoriți să-şi umple în fiecare zi „cutia căsniciei" cu acele versete de tipul „unul altuia" Dați-mi voie să vă reamintesc, băieți, să o iubiți, să o prețuiți şi să o îngrijiți pe soția voastră. Dați-mi voie să vă reamintesc, soțiilor, să îl respectați şi să îl admirați pe soțul vostru. Să vă fie o permanentă aducere-aminte faptul că mariajul vostru poate fi, prin harul lui Dumnezeu şi prin dedicarea voastră, tot ceea ce a intenționat Dumnezeu să fie.

Majoritatea oamenilor se căsătoresc crezând un mit, și anume că mariajul este o cutie frumoasă plină de lucrurile după care am tânjit: companie, satisfacere sexuală, intimitate, prietenie. Și că, nu se știe cum, cutia aceasta rămâne în mod misterios permanent plină de toate bunătățile acestea.

Noi credem că certificatul de căsătorie este cheia care descuie această cutie. Putem lua din ea oricât de mult am vrea și, nu se știe cum, în mod misterios ea rămâne permanent plină.

Adevărul este că mariajul, la început, este o cutie goală. Trebuie să pui ceva în ea înainte de a putea lua ceva din ea. Dacă nu pui în cutie mai mult decât scoți, într-o bună zi o s-o găsești goală.

Nu există dragoste în căsătorie; dragostea este în oameni, iar oamenii sunt cei care o aduc în căsătorie.

După căsătorie, începem să ne golim cutia, crezând că partenerul nostru o va umple la loc. Dar acest lucru nu se întâmplă, cel puțin nu pentru multă vreme. Cutia se golește, apar dezamăgirile, iar relația începe să lâncezească.

Când cutia se golește, devenim vulnerabili în fața unei relații extraconjugale sau a unui divorț.

Un cuplu trebuie să învețe arta și să-și facă obiceiul de a dărui, de a iubi, de a sluji, de a lăuda – de a păstra cutia plină. Dacă scoți din cutie mai mult decât pui în ea, într-o bună zi te vei trezi că cutia s-a golit.

Dragostea este ceva ce faci – o activitate orientată spre partenerul tău de viață. Este nevoie de doi pentru a păstra cutia mereu plină.

O ultimă aducere-aminte

Căsniciile fericite şi împlinite sunt acelea în care soţul şi soţia sunt mulţumiţi şi se simt confortabil şi lucrează neîncetat la relaţia lor. Noi credem că lucrarea de zidire a unei căsnicii este mai uşoară atunci când înţelegem planul divin pentru căsătorie şi diferenţele înnăscute şi încântătoare dintre creierul bărbatului şi creierul femeii. Aceste diferenţe ne atrag unul spre celălalt, dar, dacă nu suntem atenţi, ne pot şi îndepărta unul de celălalt.

Însă diferenţele noastre nu trebuie să ne despartă. Îmi place perspectiva pe care a exprimat-o cântăreţul de muzică rock Van Halen când a fost întrebat cu privire la diferenţele existente între membrii formaţiei sale: „Mda, avem diferenţele noastre, dar pe acelea le-am pus deoparte, iar acum facem muzică. E extraordinar!"[15]

Exact! Bărbaţii şi femeile sunt diferiţi! Rugăciunea noastră a fost şi continuă să fie ca această carte să vă ajute să recunoaşteţi deosebirile, neconcordanţele, divergenţele, discrepanţele şi distincţiile dintre creierul masculin şi cel feminin – să le priviţi ca elemente făurite de Creator, iar apoi să treceţi la a face o muzică încântătoare împreună, în calitate de cuplu căsătorit.

Dorinţa noastră a fost aceea de a explora diferenţele fundamentale dintre creierul masculin şi cel feminin într-un mod care să îi ajute pe soţi şi pe soţiile lor să înţeleagă motivul pentru care relaţiile dintre cele două sexe pot fi generatoare de furie şi de frustrare. John Gray, autorul cărţii *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile de pe Venus*, observă: „Când bărbaţii şi femeile sunt în stare să se respecte şi să-şi accepte deosebirile, atunci dragostea are şanse să înflorească."[16] Noi am adăuga faptul că, atunci când soţii şi soţiile înţeleg diferenţele dintre biologia şi biochimia creierului lor, vor putea vedea şi înţelege mult mai limpede modul în care au fost concepuţi cu scopul de a deveni una.

Sperăm ca aceia dintre voi care vor alege această carte pentru a-l manipula, pentru a-l dirija sau pentru a-l schimba pe partener vor înțelege că le scapă tocmai trăsătura fundamentală a planului divin pentru căsătorie. Iar noi sperăm ca aceia, în special femeile, care poate s-au temut de îndemnul nostru pe care-l adresăm cuplurilor de a descoperi și de a trăi în concordanță cu diferențele noastre biologice și concepute de Dumnezeu vor înțelege că aceasta nu le condamnă pe femei la adoptarea rolurilor „tradiționale". Mai degrabă, convingerea noastră este că planul lui Dumnezeu pentru creierul masculin și cel feminin și planul Lui pentru căsătorie, de fapt, ne eliberează pentru a fi exact cei care ne-a creat Dumnezeu să fim.

Noi singuri, prin forțele proprii, nu prea avem șanse să avem cea mai bună căsnicie posibilă. Secretul succesului când vine vorba despre fericirea și satisfacția conjugale este să acceptăm planul și ajutorul Creatorului nostru care ne-a conceput, ne-a plăsmuit și care, practic, a instituit căsătoria.

Biblia ne spune că noi suntem îngrozitor de defectuoși și de egoiști în esența noastră. Inima noastră este „nespus de înșelătoare și de deznădăjduit de rea. Cine poate s-o cunoască?"[17] Totuși, Biblia ne spune, în același timp, că Creatorul nostru dorește să ne schimbe pe noi și căsniciile noastre. Dumnezeu declară: „Vă voi da o inimă nouă și voi pune în voi un duh nou; voi scoate din trupul vostru inima de piatră și vă voi da o inimă de carne. Voi pune Duhul Meu în voi și vă voi face să urmați poruncile Mele și să păziți și să împliniți legile Mele [...] veți fi poporul Meu și Eu voi fi Dumnezeul vostru."[18]

Modelul lui Dumnezeu – interacțiunea fascinantă dintre creierul masculin și cel feminin iubindu-se și respectându-se unul pe celălalt și devenind una – acesta este singurul model prin care un bărbat și o femeie pot ajunge să aibă o viață și o căsnicie care să fie îmbelșugate și pe deplin satisfăcătoare. Planul Creatorului este următorul: creierul meu să o iubească, să o cinstească, să o îngrijească și să o prețuiască cu adevărat pe Barb...

Iar creierul meu este conceput astfel încât să-l respect, să-l admir şi să-l încurajez cu adevărat pe Walt...

Ca ea să fie pe deplin femeie.

Iar el să fie pe deplin bărbat.

Surse bibliografice

Introducere

1. Katharine Hepburn, *Brainy Quote: www.brainyquote.com/quotes/quotes/k/katharineh100498.html*, 12 aprilie, 2007.

Capitolul 1: Concepuți de Dumnezeu în moduri diferite

1. Adaptat după Lynne Truss, *Eats, Shoots & Leaves: The Zero Tolerance Approach to Punctuation*, New York: Gotham Books, 2004, p. 9.
2. Sondajul „America On-Line," efectuat în luna decembrie 2005.
3. Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 5–6.
4. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 5.
5. Simon Baron-Cohen, *The Essential Difference: The Truth about the Male and Female Brain*, New York: Basic Books, 2003, p. 1.
6. Citat în Joe Garofoli, „Femme Mentale: San Francisco Neuropsychiatrist Says Differences Between Women's and Men's Brains Are Very Real, and the Sooner We All Understand It, the Better", publicat la 6 august 2006: A – 1. *San Francisco Chronicle: http://sfgate.com/cgi-bin/ article.cgi?file=/c/a/2006/08/06/MNG3HKAMVO1.DTL*, 12 aprilie, 2007.
7. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 20.
8. Psalmul 139:13–16.
9. Citat în Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, San Francisco: Encounter Books, 2004, p. 23.
10. Citat în Ronald Kotulak, „Gender and the Brain: New Evidence Shows How Hormones Wire the Minds of Men and Women to See the World Differently", *Chicago Tribune*, 30 aprilie, 2006. Vizionați on-line la adresa: *http://www.rci.rutgers.edu/~shors/pdf/gender_brain_Apr30_2006.pdf*, 1 august, 2007.
11. R. A. Gorski, „Sexual Differentiation of the Brain", *Hospital Practice* 13, nr. 10, octombrie 1978, p. 55–62.
12. S. Hofer şi J. Frahm, „Topography of the Human Corpus Callosum Revisited — Comprehensive Fiber Tractography Using Diffusion Tensor Magnetic Resonance Imaging", *Journal of Neuroimaging* 32, nr. 3, septembrie 2006, p. 989–994.

13. R. Achiron şi A. Achiron, „Development of the Human Fetal Corpus Callosum: A High-Resolution, Cross-Sectional Sonographic Study", *Ultrasound in Obstetrics and Gynecology* 18, nr. 4, octombrie 2001, p. 343–347.
14. S. J. Hwang et al., „Gender Differences in the Corpus Callosum of Neonates", *NeuroReport* 15, nr. 6, 29 aprilie, 2004, p. 1029–1032. Vezi şi R. Achiron, S. Lipitz şi A. Achiron, „Sex-Related Differences in the Development of the Human Fetal Corpus Callosum: In Utero Ultrasonographic Study", *Prenatal Diagnosis* 21, nr. 2, februarie 2001, p. 116–120.
15. M. C. Tuncer, E. S. Hatipoglu şi M. Ozates, „Sexual Dimorphism and Handedness in the Human Corpus Callosum Based on Magnetic Resonance Imaging", *Surgical and Radiologic Anatomy* 27, nr. 3, august 2005, p. 254–259. Vezi şi A. Dubb et al., „Characterization of Sexual Dimorphism in the Human Corpus Callosum", *NeuroImage* 20, nr. 1, septembrie 2003, p. 512–519.
16. „Sex Differences Found in Proportions of Gray and White Matter in the Brain: Links to Differences in Cognitive Performance Seen." Publicat la 18 mai, 1999. *Science Daily: www.sciencedaily.com/releases/1999/05/990518072823.htm*, 12 aprilie, 2007.
17. Elizabeth Heubeck, „How Male and Female Brains Differ: Researchers Reveal Sex Differences in the Brain's Form and Function." Publicat la 11 aprilie, 2005. *WebMD Feature: www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=50512*, 12 aprilie, 2007.
18. „Sex Differences Found in Proportions of Gray and White Matter."
19. P. Dewing et al., „Sexually Dimorphic Gene Expression in Mouse Brain Precedes Gonadal Differentiation", *Molecular Brain Research* 118, nr. 1 – 2, 21 octombrie, 2003, p. 82–90.
20. „Brain May «Hard-Wire» Sexuality Before Birth." Publicat la 22 octombrie, 2003. *Science Daily: www.sciencedaily.com/releases/2003/10/031022062408.htm*, 12 aprilie, 2007.
21. G. J. DeVries et al., „A Model System for Study of Sex Chromosome Effects on Sexually Dimorphic Neural and Behavioral Traits", *Journal of Neuroscience* 22, nr. 20, 15 octombrie, 2002, p. 9005–9014.
22. Hara Estroff Marano, „The New Sex Scorecard: Men and Women's Minds Really Do Work Differently — But Not on Everything." Publicat în ediția din iulie/august 2003. *Psychology Today: www.psychologytoday.com/articles/pto-20030624-000003.html*, 12 aprilie, 2007.
23. DeVries, „A Model System for Study of Sex Chromosome Effects."
24. Maureen Dowd, „X-celling Over Men", *New York Times*, 20 martie, 2005, secțiunea 4, p. 13.
25. Citat în ibid.

26. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 11.
27. Laura Carrel şi Huntington F. Willard, „X-inactivation profile reveals extensive variability in X-linked gene expression in females", *Nature* 434, nr. 7031, 17 martie, 2005, p. 279–280.
28. Vezi Dowd, „X-celling Over Men."
29. Genesa 1:26–28.
30. Genesa 1:27–28.
31. Svetlana Lutchmaya, Simon Baron-Cohen şi Peter Raggatt, „Foetal Testosterone and Eye Contact in 12-Month-Old Infants", *Infant Behavior and Development* 25, 2002, p. 327–335.
32. Christina Hoff Sommers, *Who Stole Feminism?*, New York: Simon & Schuster, 1994, p. 73–74.
33. Marano, „New Sex Scorecard."
34. H. Hanlon, R. Thatcher şi M. Cline, „Gender Differences in the Development of EEG Coherence in Normal Children", *Developmental Neuropsychology* 16, nr. 3, 1999, p. 479–506.
35. Leonard Sax, *Why Gender Matters: What Parents and Teachers Need to Know about the Emerging Science of Sex Differences*, New York: Doubleday, 2005, p. 83.
36. K. Dindia and M. Allen, „Sex Differences in Self-Disclosure: A Meta-Analysis", *Psychological Bulletin* 112, 1992, p. 106–124.
37. Citat în Sax, *Why Gender Matters*, p. 83.
38. Ibid.
39. Citat în Heubeck, „How Male and Female Brains Differ."

Capitolul 2: Diferiţi precum ziua şi noaptea

1. „Brain Facts." *Brain Connection: www.brainconnection.com/library/?main=explorehome/brain-facts*, 12 aprilie, 2007.
2. Ibid.
3. Vezi Jeffrey M. Schwartz şi Sharon Begley, *The Mind and the Brain*, New York: HarperCollins, 2003, p. 111.
4. „What Is the World's Fastest Computer?" *How Stuff Works: http://computer.howstuffworks.com/question54.htm*, 12 aprilie, 2007.
5. Citat în Amanda Onion, „Scientists Find Sex Differences in Brain: Controversial Research Revealing Differences Between Men and Women." Publicat la 19 ianuarie, 2005. *ABC News: http://abcnews.go.com/Technology/Health/story?id=424260*, 12 aprilie, 2007.
6. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 82.
7. Citat în Garofoli, „Femme Mentale: San Francisco Neuropsychiatrist Says Differences Between Women's and Men's Brains Are Very Real, and the Sooner We All Understand It, the Better." Publicat la 6 august,

2006: A-1. *San Francisco Chronicle: http://sfgate.com/cgi-bin/article.cgi?file=/c/a/2006/08/06/MNG3HKAMVO1.DTL*, 12 aprilie, 2007.

8. P. H. Mehta şi R. A. Josephs, „Testosterone Change after Losing Predicts the Decision to Compete Again", *Hormones and Behavior* 50, nr. 5, decembrie 2006, p. 684–692. Vezi şi Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 81.
9. J. M. Dabbs Jr., D. de La Rue şi P. M. Williams, „Testosterone and Occupational Choice: Actors, Ministers, and Other Men", *Journal of Personality and Social Psychology* 59, nr. 6, decembrie 1990, p. 1261–1265.
10. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 95.
11. Citat în Steven E. Rhoads, „The Case Against Androgynous Marriage", *The American Enterprise: www.taemag.com/issues/articleid.17048/article_detail.asp*, 12 aprilie, 2007.
12. Citat în Marnia Robinson, „Your Brain on Sex", Publicat la 25 iunie, 2005. *Reuniting: http://www.reuniting.info/science/sex_in_the_brain*, 23 iulie, 2007.
13. Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 45.
14. Ibid., p. 44.
15. Citat în Hara Estroff Marano, „The New Sex Scorecard: Men and Women's Minds Really Do Work Differently – But Not on Everything." Publicat în iulie/august 2003. *Psychology Today:www.psychologytoday.com/articles/pto-20030624-000003.html*, 12 aprilie, 2007.
16. Citat în ibid.
17. Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 13.
18. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 96.
19. „Feeling Hormonal?" *IVillage: http://redbook.ivillage.com/health/0,,9jr4v1b4 – 3,00.html*, 12 aprilie, 2007.
20. Citat în Onion, „Scientists Find Sex Differences in Brain."
21. Baron-Cohen, *The Essential Difference: The Truth about the Male and Female Brain*, New York: Basic Books, 2003, p. 9.
22. 1 Petru 3:7 NASB.

Capitolul 3: Diferenţe în modul în care percepem această lume

1. Vezi Genesa 9:16: „Curcubeul va fi în nor; şi Eu Mă voi uita la el, ca să-Mi aduc aminte de legământul cel veşnic dintre Dumnezeu şi toate vieţuitoarele de orice trup de pe pământ."
2. Vezi Romani 1:20: „În adevăr, însuşirile nevăzute ale Lui, puterea Lui veşnică şi dumnezeirea Lui, se văd lămurit, de la facerea lumii, când te uiţi cu băgare de seamă la ele în lucrurile făcute de El. Aşa că nu se pot dezvinovăţi."

3. Citat în Amanda Ripley, „Who Says a Woman Can't Be Einstein?" Publicat duminică, 27 februarie, 2005. *Time Magazine: www.time.com/time/printout/0,8816,1032332,00.html*, 12 aprilie, 2007.
4. Citat în K. A. Jameson, S. M. Highnote şi L. M. Wasserman, „Richer Color Experience in Observers with Multiple Photopigment Opsin Genes", *Psychonomic Bulletin and Review* 8, nr. 2, iunie 2001, p. 244–261.
5. Citat în Jennifer Connellan et al., „Sex Differences in Human Neonatal Social Perception", *Infant Behavior and Development* 23, 2001, p. 113–115.
6. A. P. Bayliss, G. di Pellegrino şi S. P. Tipper, „Sex Differences in Eye Gaze and Symbolic Cueing of Attention", *Quarterly Journal of Experimental Psychology* 58, nr. 4, mai 2005, p. 631–650.
7. Citat în Svetlana Lutchmaya, Simon Bar-Cohen şi Peter Raggatt, „Foetal Testosterone and Eye Contact in 12-Month-Old Infants", Infant Behaviour and Development 25, 2002, p. 327–335.
8. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 18.
9. Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 21.
10. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 18.
11. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 23.
12. Tom Purcell, „Men and Women and Brains." Publicat la 10 octombrie, 2003. *Men's News Daily: http://mensnewsdaily.com/archive/p/purcell/03/purcell101003.htm*, 13 aprilie, 2007.
13. J. K. Maner et al, „Sexually Selective Cognition: Beauty Captures the Mind of the Beholder", *Journal of Personality and Social Psychology* 85, nr. 6, decembrie 2003, p. 1107–1120. *Departamentul de psihologie al Universităţii de Stat din Florida: www.psy.fsu.edu/faculty/maner/sexually%20selective%20cognition.pdf*, 12 aprilie, 2007.
14. Rick David, „The Latest Male/Female Brain Research, Shocking Revelations!." *Merchant America San Diego: www.sandiego.merchantamerica.com/index.php?x=articles&periodical_key=3479*, 12 aprilie, 2007.
15. Citat în Sandra F. Witelson, I. I. Glezer şi D. L. Kigar, „Women Have Greater Numerical Density of Neurons in Posterior Temporal Cortex", *Journal of Neuroscience* 15, 1995, p. 3418–3428.
16. Citat în Purcell, „Men and Women and Brains"
17. K. Kansaku şi S. Kitazawa, „Imaging Studies on Sex Differences in the Lateralization of Language", *Journal of Neuroscience Research* 41, nr. 4, decembrie 2001, p. 333–337.
18. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 30.

19. Citat în J. Cassidy şi K. Ditty, „Gender Differences among Newborns on a Transient Otoacoustic Emissions Test for Hearing", *Journal of Music Therapy* 38, 2001, p. 28–35. Vezi şi B. Cone-Wesson şi G. Ramirez, „Hearing Sensitivity in Newborns Estimated from ABRs to Bone-Conducted Sounds", *Journal of the American Academy of Audiology* 8, 1997, p. 299–307.
20. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 30.
21. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 17–18.
22. Citat în „It's the Truth — Pain Hurts Women More than Men", *News-Medical: www.news-medical.net/?id=11498*, 12 aprilie, 2007.
23. Citat în Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 35.
24. Citat în „It's the Truth — Pain Hurts Women More than Men"
25. J. M. Reinisch, „Fetal Hormones, the Brain, and Human Sex Differences: A Heuristic, Integrative Review of the Recent Literature", *Archives of Sexual Behavior* 3, nr. 1, ianuarie 1974, p. 51–90.
26. Citat în Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 35.
27. Vezi I, Edward Alcamo, *Anatomy Coloring Workbook*, New York: Princeton Review, 2003, p. 136.
28. Citat în L. Zhang şi H. Q. Li, „Analysis of Taste Development in 62 Newborn Infants", *Chinese Journal of Pediatrics, Zhonghua Er Ke Za Zhi* 44, nr. 5, mai 2006, p. 350–55.
29. P. Dalton, N. Doolittle şi P. A. Breslin, „Gender-Specific Induction of Enhanced Sensitivity to Odors", *Nature Neuroscience* 5, nr. 3, martie 2002, p. 199–200.
30. Citat în Tim Patterson, „Taste Bud Tales — Wine-Tasting Abilities of Women" *Find Articles: www.findarticles.com/p/articles/mi_m3488/is_6_84/ai_103995707*, 12 aprilie, 2007.
31. Citat în V. B. Duffy et al., „Taste Changes across Pregnancy", *Annals of the New York Academy of Sciences* 855, 30 noiembrie, 1998, p. 805–809.
32. Vezi Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 37.

Capitolul 4: Diferenţe în modul în care procesăm informaţiile furnizate de această lume

1. Simon Baron-Cohen, „Is Autism an Extreme of the Male Condition?" Publicat la 9 august 9, 2005. *The New York Times: www.iht.com/articles/2005/08/08/opinion/edbaron.php*, 12 aprilie, 2007.
2. Amanda Onion, „Scientists Find Sex Differences in Brain: Controversial Research Revealing Differences Between Men and Women" *Publicat la 19 ianuarie, 2005. ABC News: http://abcnews.go.com/Technology/health/story?id=424260*, 12 aprilie, 2007.
3. Simon Baron-Cohen, „They Just Can't Help It", Publicat la 17 aprilie, 2003. *The Guardian: http://www.guardian.co.uk/life/feature/story/0,,937913,00.html*, 25 iulie, 2007.

4. Ibid.
5. Adaptat după Hara Estroff Marano, „The New Sex Scorecard: Men and Women's Minds Really Do Work Differently – But Not on Everything." Publicat în iulie/august 2003. *Psychology Today:www.psychologytoday.com/articles/pto-20030624-000003.html*, 12 aprilie, 2007.
6. Citat în Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 102.
7. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 7.
8. Citat în Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 109.
9. Shelly E. Taylor et al., „Biobehavioral Responses to Stress in Females: Tend-and-Befriend, Not Fight-or-Flight", *Psychological Review* 107, nr. 3, 2000, p. 411–429.
10. Citat în Elizabeth Heubeck, „How Male and Female Brains Differ: Researchers Reveal Sex Differences in the Brain's Form and Function." Publicat la 11 aprilie, 2005. *WebMD Feature: www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=50512*, 12 aprilie, 2007.
11. Helen S. Bateup et al., „Testosterone, Cortisol and Women's Competition", *Journal of Evolution and Human Behavior* 23, nr. 3, 2002, p. 181–192. Vezi şi Helen Fisher, *The First Sex: The Natural Talents of Women and How They Are Changing the World*, New York: Random House, 1999, p. 287; Anne Moir şi Bill Moir, *Why Men Don't Iron: The Fascinating and Unalterable Differences between Men and Women*, New York: Citadel, 1999, p. 170–171.
12. Vezi Susan Golombok şi Robyn Fivush, *Gender Development*, Cambridge: Cambridge Univ. Press, 1994, p. 164–165.
13. Vezi Fisher, *First Sex*, p. 29.
14. Vezi Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, San Francisco: Encounter Books, 2004, p. 140.
15. Vezi Kingsley R. Browne, „Sex and Temperament in Modern Society: A Darwinian View of the Glass Ceiling and the Gender Gap", *Arizona Law Review* 37, nr. 3, 1995, p. 1024.
16. Vezi Golombok şi Fivush, *Gender Development*, p. 164–165.
17. Vezi Eleanor E. Maccoby, *The Two Sexes: Growing Up Apart, Coming Together*, Cambridge, Mass.: Belknap, 1998, p. 39; vezi şi Golombok şi Fivush, *Gender Development*, p. 243.
18. Vezi Anemona Hartocollis, „Women Lawyers; Justice Is Blind. Also, a Lady." *The New York Times*, duminică, 1 aprilie, 2001, secţiunea 4, p. 3.
19. Citat în ibid.
20. Citat în ibid.
21. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 156.

22. Citat în Browne, „Sex and Temperament in Modern Society", p. 1020. Vezi şi Katherine Blick Hoyenga şi Kermit T. Hoyenga, *Gender-Related Differences: Origins and Outcomes*, Boston: Allyn and Bacon, 1993, p. 319.
23. Moir, *Why Men Don't Iron*, p. 173.
24. Vezi „'Sweet 16' Women Senators Talk Defense, Obama: 'GMA' Anchor Diane Sawyer Interviews Politicians on Being Women in Politics." Publicat la 17 ianuarie, 2007. *ABC News: http://abcnews.go.com/GMA/Politics/story?id=2801015*, 12 aprilie, 2007.
25. Ibid., Senator Maria Cantwell, D-Washington.
26. Ibid., Senator Mary Landrieu, D-Louisiana.
27. Ibid., Senator Dianne Feinstein, D-California.
28. Ibid., Senator Claire McCaskill, D-Missouri.
29. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 144.
30. James M. Dabbs şi Mary Godwin Dabbs, *Heroes, Rogues, and Lovers: Testosterone and Behavior*, New York: McGraw-Hill, 2000, p. 5, p. 13–14, p. 129–30, p. 138–139; vezi şi Fisher, *First Sex*, p. 29.
31. Citat în Ronald Kotulak, „Gender and the Brain: New Evidence Shows How Hormones Wire the Minds of Men and Women to See the World Differently", *Chicago Tribune*, 30 aprilie, 2006.*http://www.rci.rutgers.edu/~shors/pdf/gender_brain_Apr30_2006.pd*, 1 august, 2007.
32. Citat în Moir, *Why Men Don't Iron*, p. 86.
33. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 87.
34. Citat în G. B. Hall et al., „Sex Differences in Functional Activation Patterns Revealed by Increased Emotion Processing Demands", *NeuroReport* 15, nr. 2, February 9, 2004, p. 219–223; vezi şi J. D. Bremner et al., „Gender Differences in Cognitive and Neural Correlates of Remembrance of Emotional Words", *Psychopharmacology Bulletin* 35, nr. 3, Summer 2001, p. 55–78.
35. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 135.
36. Vezi Onion, „Scientists Find Sex Differences in Brain."
37. Shaunti şi Jeff Feldhahn, *Doar pentru el: ghid de orientare pe harta lăuntrică a universului feminin*, Cluj-Napoca: Editura Aqua Forte, 2007, p. 32.
38. Vezi Bill şi Pam Farrel, *Men Are Like Waffles — Women Are Like Spaghetti*, Eugene, Ore.: Harvest House, 2001.
39. Minna Antrim, *Brainy Quote: http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/m/minnaantri386699.html*, 23 iulie 2007.
40. Vezi C. Hutt, „Biological Bases of Psychological Sex Differences" Lucrare susţinută la Societatea Europeană de Endocrinologie Pediatrică, Rotterdam, Olanda, iunie 1976.

41. Citat în Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 56.
42. Ibid.
43. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 19.
44. 1 Împăraţi 3:12; 4:29.
45. Gilbert K. Chesterton, *Brainy Quote: http://www.brainyquote.com/quotes/quotes/g/gilbertkc156951.html*, 23 iulie, 2007.
46. Citat în Elizabeth Weise, „Maybe We Are Different: New Book Argues Female Brain Wired to Nurture." Publicat la 22 august, 2006. *USA Today: www.usatoday.com/tech/science/discoveries/2006-08-21-female-brain_x.htm*, 12 aprilie, 2007.

Capitolul 5: Diferenţe în modul în care comunicăm cu această lume

1. Dave Stroder, „Potato Chip Fallout", *Marriage Partnership*, toamnă, 2005. *Christianity Today: http://www.christianitytoday.com/mp/2005/003/5.50.html*, 24 iulie, 2007. Folosit cu permisiune.
2. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 128.
3. Citat în Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 70.
4. Citat în Michael Phillips et al., „Temporal Lobe Activation Demonstrates Sex-Based Differences During Passive Listening", *Radiology* 220, nr. 1, iulie 2001, p. 202–207.
5. Citat în B. A. Shaywitz et al. „Sex Differences in the Functional Organization of the Brain for Language", *Nature* 373, nr. 6515, 16 februarie, 1995p. 607–609; vezi şi A. M. Clements et al., „Sex Differences in Cerebral Laterality of Language and Visuospatial Processing", *Brain and Language* 98, nr. 2, august 2006, p. 150–158.
6. Vezi Doreen Kimura, „Sex Differences in the Brain: Men and Women Display Patterns of Behavioral and Cognitive Differences That Reflect Varying Hormonal Influences on Brain Development". Publicat la 13 mai, 2002. Scientific American: http://sciam.com/print_version.cfm?articleID=00018E9D-879D-1D06-8E49809EC588EEDF, 12 aprilie, 2007.
7. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 80–81.
8. Mark Liberman, „Sex-linked Lexical Budgets." *http://itre.cis.upenn.edu/~myl/languagelog/archives/003420.html*, 1 august, 2007.
9. Deborah James şi Janice Drakich, „Understanding Gender Differences in Amount of Talk: A Critical Review of Research", în *Gender and Conversational Interaction*, ed. Deborah Tannen, New York: Oxford Univ. Press, 1993, p. 281–312.
10. Citat în Matthias R. Mehl et al., „Are Women Really More Talkative Than Men?" *Science* 317, iulie 2007, p. 82.

11. Citat în Nancy Shute, „Chatty Cathy, Chatty Charlie: Surprise! A Study Finds Males Talk Just as much as Females", *US News and World Report: http://www.usnews.com/usnews/news/articles/070708/16talk.htm*, 1 august, 2007.
12. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 136.
13. Vezi Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, 92–93.
14. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 78.

Capitolul 6: Decodarea diferenţelor noastre în ce priveşte comunicarea

1. Citat în ibid., p. 197.
2. Citat în Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p.135–136.
3. Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 83.
4. Citat în Moir and Jessel, *Brain Sex*, p. 135–136.
5. Willard F. Harley Jr., *His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*, Grand Rapids: Revell, 2001, p. 69.
6. Citat în Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 94.
7. Ibid.
8. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 128.
9. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 93.
10. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 136.
11. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 136.
12. Citat în Janice M. Steil, *Marital Equality: Its Relationship to the Well-Being of Husbands and Wives*, Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1997, p. 214.
13. Moir şi Jessel, *Brain Sex*, p. 128.
14. Gurian, *What Could He Be Thinking?*, p. 93.
15. Adaptat după „What Women Say and What They MEAN." *Funny 2: http://www.funny2.com/women.htm*, 1 august, 2007.

Capitolul 7: Sexul la nivel mintal

1. „Marriage Enrichment: Conflict Resolution." *North Carolina State University: www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/human/pubs/fcs–466–4.pdf*, 12 aprilie, 2007.
2. Willard F. Harley Jr., *His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*, Grand Rapids: Revell, 2001, p. 49.
3. Citat în Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 203–204.

4. Ibid., p. 215.
5. Citat în ibid., p. 220.
6. Ibid.
7. Citat în ibid., p. 226.
8. Bruce J. Ellis şi Donald Symons, „Sex Differences in Sexual Fantasy: An Evolutionary Psychological Approach", în *Human Nature: A Critical Reader, ed. L. Betzig*, New York: Oxford Univ. Press, 1997, p. 544.
9. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 213.
10. Citat în ibid., p. 194.
11. Citat în Gary Langer, Cheryl Arnedt şi Dalia Sussman, „Primetime Live Poll: American Sex Survey: A Peek beneath the Sheets. Publicat la 21 octombrie, 2004. *ABC News: http://abcnews.go.com/Primetime/News/story/id=156921&pagina=1*, 21 iulie, 2007.
12. Citat în „Frequently Asked Sexual Questions", *Indiana University: http://www.indiana.edu/~kinsey/resources/FAQ.html*, 1 august, 2007.
13. Citat în Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p.134.
14. *„când o soţie se gândeşte la sex..."* David C. Geary, *Male, Female: The Evolution of Human Sex Differences*, Washington, DC: American Psychological Association, 1998, p. 146.
15. Citat în Shaunti şi Jeff Feldhahn, *Doar pentru el*, p. 30–31.
16. Ibid., p. 130.
17. Citat în ibid., p. 128.
18. Ibid., p. 126.
19. Citat în Karlyn Bowman, „Poll Pourri: Love Sweet Love", *Women's Quarterly*, Winter, p. 13.
20. Ross D. Parke şi Douglas B. Sawin, „The Father's Role in Infancy: A Re-evaluation, Family Coordinator 25, nr. 4, 1976, p. 365–371.
21. Ibid., p. 211.
22. Adaptat după Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 212.
23. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 43.
24. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 212.
25. Vezi Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 39.
26. Ibid., p. 40.
27. David M. Buss, *The Evolution of Desire*, New York: Basic Books, 1994, p. 71.
28. John Stossel, „Lookism: The Ugly Truth about Beauty. Like It or Not, Looks Do Matter" Publicat la 23 august, 2002. *ABC News: http://abcnews.go.com/2020/story?id=123853*, 12 aprilie, 2007.
29. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, San Francisco: Encounter Books, 2004, p. 59.

30. Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 203.
31. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 112.
32. Ibid., p. 118–119.
33. Ibid., p. 38.
34. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 110–111.
35. See Linda J. Waite şi Kara Joyner, „Emotional Satisfaction and Physical Pleasure in Sexual Unions: Time Horizon, Sexual Behavior, and Sexual Exclusivity", *Journal of Marriage and Family* 63, nr. 1, 2001, p. 247–264.
36. Citat în William R. Mattox Jr., „Marital Bliss", *American Enterprise*, mai/iunie 1996, p. 45–46.
37. Waite and Joyner, „Emotional Satisfaction and Physical Pleasure."
38. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 112.
39. Citat în „Marital Sex — Beliefs about Marital Sexuality, Sexual Frequency, the Decline of Sexual Frequency Over Time, Sexual Practices and Preferences." *Marriage and Family Encyclopedia: http://family.jrank.org/paginas/1109/Marital-Sex.html*, 12 aprilie, 2007.
40. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 112.
41. Vezi Gail Saltz, „Are You Keeping Up with Your Lover's Appetites?" *MSNBC: http://www.msnbc.msn.com/id/14301124/*, 1 august, 2007.
42. Adaptat după Tim Gardner şi Amy Gardner, „The Basics of Sex" Publicat în toamna anului 1999. *Christianity Today: www.christianity today.com/mp/9m3/9m3056.html*, 12 aprilie, 2007.

Capitolul 8: Sexul aşa cum l-a conceput Dumnezeu

1. Vezi 1 Corinteni 7:2.
2. Vezi Evrei 13:4.
3. Vezi Genesa 1:28a.
4. Vezi Deuteronomul 24:5; Proverbele 5:18–19; Cântarea-cântărilor 4:10.
5. Cântarea-cântărilor 7:6–9 NTR.
6. Genesa 1:31.
7. Vezi Cântarea-cântărilor 5:1–16.
8. Vezi Osea 1–3; Efeseni 5:21–33; 2 Corinteni 11:1–3; Apocalipsa 19:6–9.
9. Tim Gardner şi Amy Gardner, „The Basics of Sex". Publicat în toamna anului 1999. *Christianity Today: www.christianitytoday.com/mp/9m3/9m3056.html*, 12 aprilie, 2007.
10. Genesa 2:24.
11. Janice Shaw Crouse, „Love Potion Number 'O'" Publicat la 25 ianuarie, 2006. *Concerned Women for America: www.cwfa.org/article display.asp?id=9936&department=BLI&categoryid=dotcommentary*, 12 aprilie, 2007.

12. R. A. Turner et al., „Preliminary Research on Plasma Oxytocin in Normal Cycling Women: Investigating Emotion and Interpersonal Distress", *Psychiatry* 62, nr. 2, vară 1999, p. 97–113.
13. „Hormone Involved in Reproduction May Have Role in the Maintenance of Relationships". Publicat la14 iulie, 1999. *UCSF News Office: http://pub.ucsf.edu/newsservices/releases/2004010721/*, 12 aprilie, 2007.
14. Crouse, „Love Potion"
15. Citat în Paula Rinehart, „A Union Like No Other", Discipleship Journal 27, nr. 1, ianuarie/februarie 2007, p. 43–47.
16. Vezi H. Fisher, A. Aron şi L. L. Brown, „Romantic Love: An fMRI Study of a Neural Mechanism for Mate Choice", *Journal of Comparative Neurology* 493, nr. 1, decembrie 2005, p. 58–62.
17. A. Bartels şi S. Zeki, „The Neural Basis of Romantic Love", NeuroReport 11, nr. 17, noiembrie 27, 2000, p. 3829–3934.
18. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 181.
19. Ibid., p. 18.
20. Ibid., p. 46.
21. Citat în „Sexual Frequency", *Marriage and Family Encyclopedia: http://family.jrank.org/paginas/1102/Marital-Sex-Sexual-Frequency.html*, 22 iulie, 2007.
22. Vezi 1 Corinteni 7:4 MSG.
23. Lorraine Pintus, „How to Be a Great Lover: Discover the Key to an Intimate Marriage", *Discipleship Journal* 27, nr. 1, ianuarie/februarie 2007, p. 49–57.
24. Romani 12:10.
25. Pintus, „How to Be a Great Lover", 51.
26. Ibid.
27. 1 Corinteni 7:3, 5.
28. Genesa 2:24.
29. Citat în Pease, *Why Men Don't Listen*, p. 224.
30. Robert T. Michael et al., *Sex in America: A Definitive Survey*, Boston: Little, Brown, & Co., 1994, p. 1.
31. Vezi Edward O. Laumann et al., *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States*, Chicago: University of Chicago Press, 1994, p. 364, tabelul 10.5.
32. Michael et al., *Sex in America*, p. 131.
33. Pintus, „How to Be a Great Lover", p. 51.
34. Citat în Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 137–138.
35. Genesa 2:24.
36. Ioan 10:10 MSG.

Capitolul 9:
Creierul bărbatului – cucerire; creierul femeii — îngrijire

1. John Eldredge, *Eu, bărbatul – călătoria inițiatică a unei inimi neîmblânzite*, Cluj-Napoca: Editura Aqua Forte, 2004, p. 9.
2. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 34.
3. Ibid., p. 40–41.
4. Citat în Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 44.
5. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 140.
6. Citat în Theresa Crenshaw, *The Alchemy of Love and Lust*, New York: Putnam, 1996, p. 158, p. 184.
7. Citat în Christina Hoff Sommers, *The War Against Boys*, New York: Simon & Schuster, 2000, p. 90.
8. Vezi Rob Stein, „Do Men Have Anger in Mind?" *Washington Post*, 30 septembrie, 2002.
9. Citat în Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, San Francisco: Encounter Books, 2004, p. 135.
10. Citat în Anne Campbell, *A Mind of Her Own*, New York: Oxford Univ. Press, 2002, p. 105.
11. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 168.
12. Vezi A. D. Pelegrini şi Jane C. Perlmutter, „Rough and Tumble Play on the Elementary School Yard", *Young Children* 43, nr. 2, 1988, p. 14–47.
13. Vezi Eleanor E. Maccoby, The Two Sexes: Growing Up Apart, Coming Together, Cambridge, Mass.: Belknap, 1998, p. 102.
14. Ibid., p. 62–64.
15. Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 46.
16. Citat în Kingsley R. Browne, *Biology at Work: Rethinking Sexual Equality*, New Brunswick, N.J.: Rutgers Univ. Press, 2002, p. 16.
17. Vezi Simon Baron-Cohen. Publicat în iarna anului 2005. *Phi Kappa Phi Forum: www.findarticles.com/p/articles/mi_qa4026/is_200501/ai_n13486678*, 12 aprilie, 2007.
18. Eldredge, *Eu, bărbatul*, p. 15.
19. Ibid.
20. Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 46.
21. Matei 3:17.
22. Ioan 1:12–13.
23. Vezi Psalmii 40:17; 18:19; Ţefania 3:17.
24. Vezi Luca 15:10.
25. Vezi Deuteronomul 7:7; Filipeni 1:8.
26. Vezi Ioan 17:23.
27. Ioan 10:28.

28. Vezi Romani 7:24; Galateni 1:4; 2 Timotei 4:18; 2 Petru 2:9.
29. Neemia 4:14.
30. Citat în Jerome H. Barkow, Leda Cosmides, and John Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*, New York: Oxford Univ. Press, 1992, p. 538.
31. Vezi David C. Geary, *Male, Female: The Evolution of Human Sex Differences*, Washington, DC: American Psychological Association, 1998, p. 219.
32. Citat în Maccoby, *Two Sexes*, p. 39.
33. Ibid., p. 37.
34. Crenshaw, *Alchemy of Love and Lust*, p. 104.
35. Vezi Campbell, *Mind of Her Own*, p. 116–17.
36. Fisher, *First Sex*, p. 29.
37. Vezi Geary, *Male, Female*, p. 250–251.
38. Vezi Campbell, *Mind of Her Own*, p. 55, p. 99.
39. Crenshaw, *Alchemy of Love and Lust*, p. 184.
40. Steven E. Rhoads, „The Case Against Androgynous Marriage",*The American Enterprise: www.taemag.com/issues/articleid.17048/article_detail.asp*, 12 aprilie, 2007.
41. Citat în Sarah Blaffer Hrdy, *Mother Nature: A History of Mothers, Infants, and Natural Selection*, New York: Pantheon 1999, p. 137–139.
42. Ibid., p. 137, p. 537–538.
43. Citat în J. A. Russell, A. J. Douglas şi C. D. Ingram, „Brain preparations for maternity — adaptive changes in behavioral and neuroendocrine systems during pregnancy and lactation. An Overview", *Progress in Brain Research* 133, 2001, p. 1–38.
44. Citat în Lynne E. Ford, *Women and Politics: The Pursuit of Equality*, Boston: Houghton-Mifflin, 2002, p. 285.
45. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 193.
46. Myriam Khlat, Catherine Sermet şi Annick Le Pape, „Women's Health in Relation with Their Family and Work Roles: France in the early 1990s", *Social Science and Medicine* 50, nr. 12, June 2000, p. 1807–1825.
47. „Motherhood Today — A Tougher Job, Less Ably Done: As American Women See It" Publicat la 9 mai, 1997. *Pew Research Center: http://people-press.org/dataarchive/#1997*, 12 aprilie, 2007.
48. Citat în Rhoads, „Case Against Androgynous Marriage."
49. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 11.
50. Vezi Alan Wolfe, *Whose Keeper? Social Science and Moral Obligation*, Berkeley: University of California Press, 1991, p. 164.
51. Vezi Brad C. Gehrke, „Results of the 1997 AVMA Survey of U.S. Pet-Owning Households Regarding Use of Veterinary Services and Expenditures", *American Veterinarian Medical Association* 211, nr. 4, 1997, p. 417–418.

52. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 193.
53. Citat în Rhoads, „Case Against Androgynous Marriage"
54. Ibid.
55. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 62.
56. Gurian, *What Could He Be Thinking?* 62.
57. Ibid., 63.
58. Bernadette Gray-Little şi Nancy Burks, „Power and Satisfaction in Marriage: A Review and Critique", *Psychological Bulletin* 93, nr. 3, 1983, p. 513–538.
59. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 262.
60. Vezi Campbell, *Mind of Her Own*, p. 72, p. 110, p. 116.
61. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 152.
62. Ibid., p. 153.
63. Gray-Little şi Burks, „Power and Satisfaction in Marriage", p. 513–538.
64. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 78.
65. Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 63.
66. Ibid.

Capitolul 10:
Creierul bărbatului — întreținere; creierul femeii — siguranță

1. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 147.
2. Vezi Linda Mealey, *Sex Differences: Developmental and Evolutionary Strategies*, San Diego: Academic Press, 2000, p. 272.
3. Vezi David M. Buss, *The Evolution of Desire*, New York: Basic Books, 1994, capitolele 2–3.
4. Vezi Steven E. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, San Francisco: Encounter Books, 2004, p. 35.
5. Vezi ibid., p. 257.
6. Anne Moir şi David Jessel, *Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women*, New York: Dell, 1992, p. 151.
7. Ibid.
8. Vezi Gurian, *What Could He Be Thinking?* p. 147–148.
9. Barbara şi Allan Pease, *Why Men Don't Listen and Women Can't Read Maps: How We're Different and What to Do about It*, New York: Broadway Books, 2000, p. 137.
10. Citat în Steven E. Rhoads, „The Case Against Androgynous Marriage", *The American Enterprise: www.taemag.com/issues/articleid. 17048/article_detail.asp*, 12 aprilie, 2007.
11. Citat în Willard F. Harley Jr., *His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*, Grand Rapids: Revell, 2001, p. 118.
12. Citat în Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 61.

13. Citat în Linda Thompson şi Alexis J. Walker, „Gender in Families: Women and Men in Marriage, Work, and Parenthood", *Journal of Marriage and Family* 51, 1989, p. 853.
14. Citat în Janice M. Steil, *Marital Equality: Its Relationship to the Well-Being of Husbands and Wives*, Thousand Oaks, Calif.: Sage, 1997, p. 50–55.
15. Ibid.
16. Ralph Gardner Jr., „Alpha Women, Beta Men: Wives are Increasingly Outearning Their Husbands, But Their New Financial Muscle Is Causing Havoc in the Home" Publicat la 17 noiembrie, 2003. *New York Magazine: www.newyorkmetro.com/nymetro/news/features/n_9495/*, 12 aprilie, 2007.
17. 1 Timotei 5:8.
18. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 253.
19. Ibid., p. 256.
20. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 124–125.
21. Ibid., p. 126.
22. Ibid., p. 130.
23. Ibid., p. 124.
24. Citat în „Motherhood Today — A Tougher Job, Less Ably Done: As American Women Se It". Publicat la 9 mai, 1997. *Pew Research Center: http://people-press.org/reports/display.php3?PaginalD=519*, 12 aprilie, 2007.
25. Ibid.
26. Citat în Jessica Anderson, „Myths of Motherhood" Publicat la 29 august, 2005. *Concerned Women for America: http://www.cwfa.org/article display.asp?id=8806&department=BLI&categoryid=family*, 28 iulie, 2007.
27. Citat în ibid.
28. Citat în „Motherhood Today — A Tougher Job, Less Ably Done"
29. Suzanne Venker, *7 Myths of Working Mothers: Why Children and (Most Careers Just Don't Mix*, Dallas: Spence, 2004. Citat în „About This Book", *Spence Publishing Company:* http://www.spencepublishing.com/books/index.cfm?action=Product&ProductID=79.
30. Vezi Ric Edelman, „Should Both Parents Work? The Pros and Cons" Publicat în 2002. *About.com: http://homeparents.about.com/cs/family finances/a/bothwork.htm*, 12 aprilie, 2007.
31. Vezi „Motherhood Today — Tougher Job, Less Ably Done"
32. Rhoads, *Taking Sex Differences Seriously*, p. 259.
33. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 125.
34. Citat în Shaunti şi Jeff Feldhahn, *Doar pentru el*, p. 45.
35. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 95.
36. Vezi Rhoads, „Case Against Androgynous Marriage"
37. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 192.

38. Ibid., p. 135.
39. Ibid., p. 136.
40. Citat în Rhoads, „Case Against Androgynous Marriage"; vezi şi Philip Blumstein şi Pepper Schwartz, *American Couples: Money, Work, and Sex*, New York: Morrow, 1983.
41. „Modern Marriage: «I Like Hugs. I Like Kisses. But What I Really Love Is Help with the Dishes»". Publicat la 18 iulie, 2007. *Pew Research Center: http://pewresearch.org/pubs/542/modern-marriage*, 27 iulie, 2007.
42. Catherine Hakim, *Work-Lifestyle Choices in the Twenty-First Century*, New York: Oxford Univ. Press, 2000, p. 100.

Capitolul 11:
Creierul bărbatului — respect; creierul femeii — dragoste

1. Michael Gurian, *What Could He Be Thinking? How a Man's Mind Really Works*, New York: St. Martin's, 2003, p. 126.
2. Ibid.
3. Willard F. Harley Jr., *His Needs, Her Needs: Building an Affair-Proof Marriage*, Grand Rapids: Revell, 2001, p. 156.
4. Emerson Eggerichs, *Dragoste şi respect: Dragostea – ceea ce-şi doreşte ea cel mai mult; Respectul – ceea de ce el are nevoie cu disperare*, Oradea: Kerigma, 2007, p. 23.
5. Shaunti Feldhahn, *Doar pentru ea: Ce ar trebui să ştie orice femeie despre viaţa interioară a bărbatului*, Cluj-Napoca: Editura Aqua Forte, 2007, p. 18.
6. Ibid., p. 31–32.
7. Proverbele 12:4.
8. Coloseni 3:19.
9. Harley, *His Needs, Her Needs*, p. 38, p. 44–46.
10. Filipeni 2:3–7.
11. Iacov 3:16.
12. Efeseni 5:21.
13. Efeseni 5:25.
14. Efeseni 5:28–30.
15. Coloseni 3:19.
16. Vezi Marcu 9:50.
17. Vezi Romani 12:10.
18. Vezi 1 Tesaloniceni 4:18.
19. Vezi 1 Tesaloniceni 5:11.
20. Vezi Galateni 5:13.
21. Vezi Romani 12:10.
22. Vezi Romani 16:16.
23. Vezi Galateni 5:26.

24. Vezi Coloseni 3:13.
25. Vezi Efeseni 4:2.
26. Vezi ibid.
27. Efeseni 5:33 NTR.
28. Feldhahn, *Doar pentru ea*, p. 16.
29. Efeseni 5:33 NTR.
30. Avery Cardinal Dulles, „Love, the Pope, and C. S. Lewis", *First Things*, ianuarie 2007, p. 20–24. *First Things: www.firstthings.com/article.php3?id_article=5393*, 12 aprilie, 2007.
31. Tit 2:4.
32. Vezi Feldhahn, *Doar pentru ea*, p. 20–26.
33. Ibid., p. 22.
34. Vezi Feldhahn, *Doar pentru el*, p. 22–29.
35. John şi Stasi Eldredge, *Eu, femeia: Revelații despre tainele sufletului feminin*, Cluj-Napoca: Editura Aqua Forte, 2006, p. 112.
36. 1 Petru 3:7; vezi şi 1 Timotei 3:11 şi 1 Petru 2:17.
37. Tit 2:4.

Capitolul 12: Creați pentru a fi una potrivit planului lui Dumnezeu

1. Genesa 2:7.
2. Vezi Brown-Driver-Briggs Hebrew Lexicon. *Blue Letter Bible: www.blueletterbible.org/cgi-bin.blb/strongs.pl?hr=http%3A%2F%2Fwww.eliyah.com%2Flexicon.html&icon=http%3A%2F%2Fwww.eliyah.com%2Fbackto.gif&bgcolor=FFFFFF&textcolor=000000&linkcolor=0000FF&vlinkcolor=A000FF&language=H&strongs=3335*, 12 aprilie, 2007.
3. Genesa 2:22.
4. Vezi Brown-Driver-Briggs Hebrew Lexicon. *Blue Letter Bible.*
5. Genesa 1:4, 10, 12, 18, 21, 25.
6. Genesa 2:18.
7. R. David Freedman, „Woman Power Equal to Man", *Biblical Archaeology Review* 9, ianuarie/februarie 1983. *Universitatea din Chicago: http://home.uchicago.edu/~spackman/powerequaltoman.pdf*, 12 aprilie, 2007.
8. Note de subsol la Genesa 2:18. *The Net Bible: http://net.bible.org/verse.php?book=Gen&chapter=2&verse=18* Folosit cu permisiunea www.bible.org, 12 aprilie, 2007. Vezi şi M. L. Rosenzweig, „A Helper Equal to Him", *Judaism* 139, 1986, p. 277–280.
9. Samuel Terrien, *Till the Heart Sings: A Biblical Theology of Manhood and Womanhood*, Philadelphia: Fortress, 1985, p. 9.
10. Genesa 2:20.
11. Genesa 2:21–22.
12. Genesa 2:18.

13. Genesa 2:22.
14. Genesa 2:23.
15. Ibid.
16. Genesa 2:24.
17. Eclesiastul 4:9–12.

Capitolul 13:
Preţuieşte, cinsteşte şi îngrijeşte potrivit planului lui Dumnezeu

1. 1 Petru 3:7.
2. 1 Petru 3:7 NIV.
3. Quote World: *http://www.quoteworld.org/quotes/725*, 28 iulie, 2007.
4. 1 Petru 3:7.
5. Vezi „A Concise Dictionary", în James Strong, *Strong's Exhaustive Concordance of the Bible*, p. 18.
6. Efeseni 5:29.
7. Romani 15:14.
8. Coloseni 3:16.
9. Efeseni 5:19.
10. Vezi Deuteronomul 6:6–9.
11. Vezi Strong, „A Concise Dictionary", p. 46.
12. Psalmii 91:4.
13. 1 Petru 3:7.
14. Acest poem combină maxime culese din două surse: J. Allan Petersen, *The Myth of the Greener Grass*, ediţia revizuită, Wheaton, Ill.: Tyndale, 1991, p. 183; „Keep the Box Full", articol publicat în *Better Families*, ediţia din februarie 1998. Folosită cu permisiune.
15. *Brainy Quote: www.brainyquote.com/quotes/quotes/a/alexvanhal216209.html*, 12 aprilie, 2007.
16. John Gray, *Bărbaţii sunt de pe Marte, Femeile de pe Venus*, Bucureşti: Editura Vremea, 1998, p. 17.
17. Ieremia 17:9.
18. Ezechiel 36:26–28.

Index de citate biblice

Genesa
1:4 247
1:10 247
1:12 247
1:18 247
1:21 247
1:25 247
1:26–28 247
1:28 247
1:31 247
2:7 247
2:18 . . . . . 247, 248
2:20 247
2:21–22 248
2:22 . . . . . 247, 248
2:23 248
2:24 . . . . . 240, 241, 248
9:16 232

Deuteronomul
6:6–9 248
7:7 242

1 Împărați
3:12 237
4:29 237

Neemia
4:14 243

Psalmii
18:19 242
40:17 242
91:4 248
139:13–16 229

Proverbele
5:18–19 240
12:4 246

Eclesiastul
4:9–12 248

Cântarea-cântărilor
4:10 240
5:1–16 240
7:6–9 240

Ieremia
17:9 248

Ezechiel
36:26 248

Osea
1–3 240

Țefania
3:17 242

Matei
3:17 242

Marcu
9:50 246

Luca
15:10 242

Ioan
1:12–13 242

10:10 241
10:28 243
17:23 242

Romani
1:20 232
7:24 243
12:10 . . . . . 241, 246
15:14 248
16:16 247

1 Corinteni
7:2 240
7:3 241
7:4 241
7:5 241

2 Corinteni
11:1–3 240

Galateni
1:4 243
5:13 246
5:26 247

Efeseni
4:2 247
5:19 248
5:21 . 246
5:21–33 240
5:25 246
5:28–30 246
5:29 248
5:33 247

Filipeni
1:8 242
2:3–7 246

Coloseni
3:13 247
3:16 248
3:19 246

1 Tesaloniceni
4:18 246
5:11 246

1 Timotei
3:11 247
5:8 245

2 Timotei
4:18 243

Tit
2:4 247

Evrei
13:4 240

Iacov
3:16 246

1 Petru
2:17 247
3:7 . . . . . 232, 247, 248

2 Petru
2:9 243

Apocalipsa
19:6–9 240

Index de subiecte

abilitate spațială 52, 62, 69, 80–82, 89
Adam 155, 157, 209, 211, 213, 214, 215
afecțiune 62, 128, 131, 136, 137, 139, 153, 169, 178, 195, 196, 197, 203, 205,
afirmație 25, 31, 32, 105, 119, 139, 153, 164, 165, 169, 180, 181, 217
agapaō 203, 204, 221
agapē 154, 203, 204, 205
agresivitate 56–60, 82, 86, 87, 96, 121, 134, 159, 161, 162, 179
ajutor 211–213
amărăciune 141
amigdală 51, 55, 86, 87, 130
amintire 51, 73, 77, 89, 107
androgen 35, 146
apetit sexual 56, 141, 150
apreciere 24, 37, 44, 54, 63, 93, 95, 97, 121, 122, 136, 139, 144, 161, 174, 193, 194, 196, 206, 220
aprobare 172, 193, 197
asertivitate 56, 161
asthenēs 220, 221
ataşament 146, 177, 217
atingere 50, 57, 73–74, 126–127, 131, 197
auz 54, 70–73, 109, 127
banah 210
Bărbații sunt de pe Marte, femeile de pe Venus 226, 248
Baron-Cohen, Simon 33, 63, 79
Brain Sex: The Real Difference Between Men and Women 32
Breedlove, Marc 34
Brizendine, Louann 33, 54, 97
Buss, David M. 137
Canli, Turhan 50
căsnicie pe viață 148–152
centri verbali 51, 55, 82, 87, 103, 106–108, 118, 171
cerebel 49
cinstire 151, 171, 201, 219–228
clocit 223
Collinson, Alan 81
comoară 215, 220–221
competiție 56, 61, 62, 79, 82–86, 96, 159, 161–163, 166, 173, 181 186
comunicare 94, 99, 103–107, 109, 111–122, 133, 140–141, 153, 169–170, 185, 200
concubinaj 140, 152
condusul maşinii noaptea 69
consoartă 211
consolidare 63, 122, 139, 151, 160, 188, 204
cont de economii emoționale 136, 195
controlul impulsului 86
cooperare 62, 80, 84–86, 96, 166
coordonare motorie 42
corp calos 36–37, 55, 71, 97
cortex cerebral 36, 48–49, 52–55, 87, 161
cortex motor 54
creier, stâng şi drept 32, 89, 94, 108, 128
Crenshaw, Theresa 56, 134, 166
creşterea copiilor 176–178

cromozom
X 38–40
Y 38–39, 58, 61
Crouse, Janice Shaw 147, 184
cuceri 57, 61, 155–157, 161–165, 169–172, 174
cuibărire 57, 113, 131, 134, 135, 143
curcubeu 67, 68
cutia căsniciei 224–225
Dalton, Pamela 75
David (rege) 15, 33
David, Rick 70
dezmierdare 57, 62, 127, 131, 135, 160, 167–168
dispoziție 56, 59, 60, 76, 127, 135
divorț 143, 144, 170, 180, 181, 191, 225
dominare 79, 114, 160, 169–170
dopamină 62, 131, 134, 148
dorință sexuală 51, 59, 125–129, 134, 140, 144, 147, 151, 203
dragoste jertfitoare 165, 198, 199, 201, 203, 204
dragoste, a face ~ 31, 128, 131–136
Dulles, Avery Cardinal 204
durere 45, 73–74, 168
Eden 155, 157, 211
educație 22, 34, 35
egalitate 32, 41, 211, 215
Eggerichs, Emerson 195
ektrephō 222
Eldredge, John sau Stasi 163, 205
emisfera stângă și dreaptă 36, 37, 52–54, 69, 71, 81, 89, 93, 97, 104, 105, 107, 108, 128
emoții 48, 52, 78, 80, 87, 88, 89, 97, 107, 111, 114, 127, 132, 147, 156, 157, 171
empatie 57, 78–79, 135, 156, 159, 166, 167
eros 203, 204
estrogen 36, 56, 59–60, 83, 166, 171
Eva 157
excitare sexuală 60, 130, 131, 135, 137, 140, 153
expresii faciale 94, 105, 113
ezer 211–213
Farrel, Bill și Pam 91
fCT 46
Feldhahn, Shaunti sau Jeff 15–17, 90, 134, 196, 201, 204
feniletilamină 131
fericirea în căsnicie 148, 169, 227
feromoni 76
fluență verbală 60, 104
fMRI 45–46, 90, 104, 138
Forger, Nancy G. 62
fPET 46
Gardner, Ralph Jr. 181
Gardner, Tim și Amy 145
girus cingulat 50, 51, 52, 55, 161
Gray, John 226
Grisham, John 104
Gur, Raquel sau Ruben 37, 43, 82, 90
Gurian, Michael 59, 88, 117, 156, 163, 169, 173, 193
gust 50, 70, 74–76
Hanlon, Harriet Wehner 42
Harley, Willard F. 112, 126, 136, 139, 148, 149, 182, 183, 186, 187, 190, 194, 197
Hepburn, Katharine 25
hipocamp 51, 55, 107, 130
hipotalamus 51, 58, 125
încredere 95, 127, 135, 139, 140, 146, 153, 187, 194, 206
„îngrijire și apropiere" 52, 57, 96, 160
îngrijire 52, 59, 62, 83, 155–174, 176, 182, 184, 185, 191, 194, 201, 223

intimitate sexuală 16, 52, 126, 131, 133, 134, 136, 153
întreținere 57, 175–191
intuiție 31, 37, 72, 79, 92–97
ishah 215
iysh 215
Jessel, David 32
Larimore, Jennifer 47, 217
Larimore, Kate 43, 72, 75, 92, 185, 188–189
Larimore, Scott 43, 72–73, 75, 91–92, 162, 173–174, 189, 217
legătură 52, 57, 58, 112–113, 116, 145, 152, 166, 173, 176, 194, 217–218
libido 60, 150
lideri slujitori 151, 169–170, 197–198, 201, 225
limbaj 33, 42, 71, 87, 94, 104, 105, 109, 117, 120–122, 127–128
  al acțiunii 114
  al relației 116
  al trupului 105
  indirect 117–119
lipire 145–146, 216–217
lob frontal 53, 54, 71, 86, 87, 104
lob occipital 53, 54
lob parietal 53, 54
lob temporal 53, 54
logică 52, 89
luarea deciziilor morale 53, 86, 87
„luptă sau fugi" 57, 96
măduva spinării 49
Man Are Like Waffles, Women Are Like Spaghetti 91
Mandolina căpitanului Corelli 153
mânie 63, 82, 87, 100, 114, 141
Marano, Hara Estroff 80
McDermott, Alice 167
memorie 42, 50–51, 54, 61, 106
  emoțională 50–51, 55, 89
  spațială 42
menopauză 60
menstruație 60
Mesaj pentru tine 157, 159
miros 50, 52, 67, 70, 74–76, 77, 126, 127
Moir, Anne 32, 33, 40, 57, 60, 81, 103, 107, 114, 116, 178, 179
Moise 15, 40, 210, 211, 212, 215, 216
monogamie 58, 146, 147, 152–153, 216
moștenire 164
munca în gospodărie 177, 181, 182, 184, 186
Neemia 165
neged 212, 213
neînfricare 162
nerv optic 68
neurohormon 56, 60
Newton, Isaac 67
Nuntă à la grec 160
ocitocină 57–58, 59, 61, 62, 74, 82–83, 88, 112, 117, 131, 134, 146, 147, 148, 158, 166, 167, 171, 176–177, 179, 195, 197
orgasm 58, 126, 127, 131, 145, 147, 152, 167
Pavel (apostol) 203, 221–223
Pease, Barbara şi Allan 32, 105, 115, 132, 134, 135, 138, 179
Petersen, J. Allan 224
Petru (apostol) 63, 219–221, 223
phileō 203
phobeomai 203
Pintus, Lorraine 150
Prăvălia ororilor 175
preludiu 27, 58, 131–132
preocupare 201, 221–224
prețui 171, 196, 201, 221–224, 228
prietenie 42–43, 117, 122, 171, 203, 225
procesare emoțională 52, 87, 118
progesteron 56, 60–61

prolactin 166
protecție 39, 57, 135, 139, 169, 172, 176, 179, 180, 187, 188, 210, 215, 221, 223
pubertate 166
Purcell, Tom 70
Reinisch, J. M. 74
relație sexuală 122, 128–129, 141, 145, 149–150
resentiment 132, 141, 143, 176
respect 102, 103, 126, 146, 156, 170, 173, 179, 181, 193–206, 219, 221, 223, 224, 226, 227, 228
respect jertfitor 201–202, 204, 224
respect, lipsă de ~ 103, 170, 193–196, 201
rețea, activitate în ~ 62, 166, 171, 189
rezolvarea de probleme 54, 79, 88, 89, 92, 108, 114
Rhoads, Steven E. 139, 166, 170, 181, 186
romantism 62, 134–135, 139, 147, 157–158, 225
Salvați soldatul Ryan 155–156, 159, 164
sarcină 35, 75, 166, 167, 184
sarcină multiplă 54, 90–92, 96, 128
satisfacție sexuală 58, 126, 140–141, 146, 149, 150, 152–153
Sawyer, Diane 84
Sax, Leonard 42, 67
scanări funcționale ale creierului 45–46, 81, 107, 128
serotonină 59, 61, 82, 131, 134, 161, 166
siguranță 128, 130, 131, 139, 147, 153, 169, 171, 172, 175–191, 197, 218
  emoțională 131, 186–191
  financiară 170, 187
singur trup, un ~ 146, 152, 153, 154, 215–217
sistem limbic 49–53, 60, 86, 87, 125, 127, 161
slăbiciune 213, 215, 220
socializare 34, 41, 43
Solomon (rege) 196, 210, 217
Spielberg, Steven 155
sprijin 211
stimă de sine 60
stimuli auditivi 71–73, 129
storgē 203
stres 43, 78, 82–86, 88, 96, 108, 112, 113, 114, 129, 132, 144, 185
Stroder, Dave și Kristie 99
substanță albă 37, 54, 97
substanță cenușie 37, 54
Taylor, Shelley E. 160
Terrien, Samuel 212
testosteron 16, 34–36, 39, 56–57, 60, 61, 85, 103, 114, 125, 127, 134, 146, 161–163, 170, 179, 193, 216
tetracromie 68
thalpō 223
tovarăș de viață 211
trunchi cerebral 49, 50
unul altuia 150, 199–200, 222, 224
valoare 24, 93, 101, 169–171, 193, 203, 210, 219–221, 224
Van Halen 226
vasopresină 58–59, 61, 82, 85, 114, 134, 146, 163, 179, 193, 216
văz 68–71. *Vezi și* vedere
vedere 50, 52, 68–71, 214
Vilain, Eric 38, 37
vorbire 48, 55, 160. *Vezi și* limbaj
Why Men Don't Listen And Women Can't Read Maps 32
Wilcox, W. Bradford 169
Wilson, Glen 133
yatsar 209–210

Alte cărți pentru familie publicate la editura Casa Cărții:

Adevărul despre casătoria între persoane de acelaşi sex, de Erwin W. Lutzer

Cele 10 porunci ale căsătoriei, de Ed Young

Cele 10 porunci pentru părinți, de Ed Young

Cuvinte pe care trebuie să le audă copiii, de David Staal

Familia - o perspectivă creştină asupra căminului contemporan, de Jack O. Balswick şi Judith K. Balswick

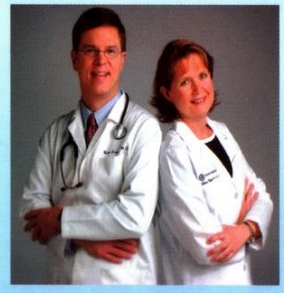
O carte cu impact, instructivă şi aplicabilă. Creierul lui, creierul ei *este un tratament miraculos pentru căsnicii. Înlătură ceaţa care conduce relaţiile la atâtea conflicte. Nu porniţi la drum fără ea.*

David Stevens, MD, MA (etică), preşedinte executiv
al *Asociaţiei medicilor şi a stomatologilor creştini*

- *Ea citeşte oamenii*, iar el citeşte manualele.
- El nu întreabă în ce direcţie s-o ia, *iar ea nu-i apreciază sfaturile.*
- *Ea e foarte enigmatică*, iar el e atât de pragmatic.
- El nu pare să asculte, *iar ea pare aşa de emoţională.*
- Şi lista poate continua la nesfârşit...

Într-o lume în care auzim constant că bărbaţii şi femeile *nu* sunt diferiţi, *Creierul lui, creierul ei* înfăţişează familiilor ceea ce ştiu în mod instinctiv – bărbaţii şi femeile *sunt* diferiţi şi aceste diferenţe concepute de Dumnezeu, dacă sunt înţelese, aduc mai multă fericire şi trăinicie căsniciei.

Împletind cele mai recente studii despre creier cu experienţa lor de mai bine de trei decenii de căsnicie şi consiliere, dr. Walt şi Barb Larimore explică modul în care modelul unic al fiecărui gen, mai exact creierul şi hormonii specifici fiecăruia, duce la diferite obiceiuri, tendinţe şi nuanţe în gândire şi în acţiune.



Walt Larimore, MD, este autor de bestselleruri şi unul dintre medicii de familie cei mai cunoscuţi în America. A fost numit în *Distinguished Physicians of America*, în *The Best Doctors in America* şi în *Who's Who in Medicine and Healthcare*. Walt şi Barb au fost numiţi *Outstanding Educators of the Year* de către *Christian Medical Association*.

Barb Larimore a predat la şcoala gimnazială în timp ce Walt studia la Facultatea de Medicină şi făcea rezidenţiatul. Apoi, s-a dedicat educării copiilor lor, Kate şi Scott. Barb a fost implicată la *Bible Study Fellowship* timp de paisprezece ani. Ea, împreună cu Walt, locuieşte lângă Colorado Springs, Colorado.

Editura Casa Cărţii
ISBN: 978-973-8998-95-7
9 "789738"998957" >
www.ecasacartii.ro